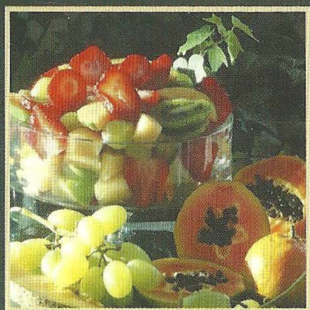
Elena Pridie

Rețete pentru SĂNĂTATEA NOASTRĂ



VIAȚĂ ȘI SĂNĂTATE



Rețete pentru SĂNĂTATEA NOASTRĂ

Elena Pridie deschide, prin cartea de față, un orizont atractiv, accesibil și actual în domeniul alimentației sănătoase. Pornind de la Manualul Creatorului care a prescris omului stilul de viață optim și hrana originară, autoarea ne învață cum putem adapta acestea secolului în care trăim. Fiind ea însăși o practiciană, Elena Pridie vine cu soluții concrete, practice și pe înțelesul tuturor.

Față de cărțile anterioare (*Rețete pentru familia noastră* – semnată Elena Oprița–Editura Viață și Sănătate, 1998, *Mai bine un prânz de verdețuri* – Editura Ceres, 2001, *Cartea familiei mele*–Editura Ceres 2004), *Rețete pentru sănătatea noastră* se prezintă cu o ofertă de 500 rețete culinare și un evantai de sfaturi practice în domenii ce ne influențează covârșitor viața.

25 L



Elena Pridie

Cunoscută publicului și prin rețetele pe care le transmite zilnic la Radio Vocea Speranței, Elena Pridie face, prin aceste pagini inedite, o delicată și generoasă invitație la o viață mai bună, guvernată de principii sănătoase și o alimentație adecvată nevoilor și posibilităților personale ale cititorilor noștri. Vă puteți convinge de toate acestea, imediat după ce veți deschide această carte.

ISBN 978-973-101-535-4 CG 05662

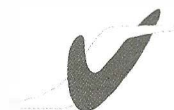


EDITURA VIAȚĂ ȘI SĂNĂTATE
www.viatasisanatate.ro

Elena Pridie

Rețete pentru SĂNĂTATEA NOASTRĂ

Ediția a 7-a



VIAȚĂ ȘI SĂNĂTATE
BUCUREȘTI - 2012

Corectură: Florica Gheciulescu
Tehnoredactare: George Toncu
Coperta: Dragoș Drumaș

Cărțile Editurii Viață și Sănătate pot fi achiziționate prin rețeaua națională de librării Sola Scriptura
www.viatasisanatate.ro/librarii

Pentru comenzi prin poștă sau agenți de vânzare:
Editura Viață și Sănătate
Telefon: 021 323 00 20, 0740 10 10 34
Fax: 021 323 00 40
comenzi@viatasisanatate.ro
www.viatasisanatate.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
PRIDIE, ELENA
Rețete pentru sănătatea noastră / Elena Pridie. – Ed. a 7-a. – București: Casa de Editură Viață și Sănătate, 2012

ISBN 978-973-101-535-4

641.55:613.261

REŢETE
PENTRU SĂNĂTATEA NOASTRĂ

Conţine 500 de reţete vegetariene
pe bază de ***cereale, legume, fructe,***
leguminoase şi oleaginoase
fără zahăr, prăjeli, produse chimice,
produse rafinate excitante etc.

Sfaturi practice pentru gospodărie
şi administrarea resurselor personale şi familiale

Motto

„Dacă vezi un om iscusit în lucrul lui, acela poate sta lângă împărați, nu lângă oamenii de rând."

(Proverbe 22,29)

Dedicaţie

Am scris această carte pentru toți oamenii care prețuiesc viața care ne-a fost dată în dar de Dumnezeu, pentru a ne bucura pe deplin de ea, a trăi frumos, a fi sănătoși și fericiți, și a face și pe alții fericiți prin îndeplinirea datoriilor mici ale fiecărei zile.

CUPRINS

Introducere 31

Capitolul I – SĂNĂTATEA NOASTRĂ 36

Capitolul II – ALIMENTAȚIA 55

1. Importanță, istoric 55
2. Principii pentru o alimentație sănătoasă 58
3. Tipuri de alimentație 61
   - Alimentația carnată 61
   - Alimentația omnivoră 61
   - Alimentația ovo-lacto-vegetariană 62
   - Alimentația lacto-vegetariană 62
   - Alimentația vegetariană 62
   - Ce alimentație alegi? 62
   - Cum se face trecerea de la alimentația cu carne la cea ovo-lacto-vegetariană și apoi la cea vegetariană? 69
4. Este suficient să fii vegetarian? 71
   - a. Cum mâncăm? 72
   - b. Când mâncăm? 73
   - c. Cât mâncăm? 75
5. Despre alimente 77
   - a. Nutrienți 77

b. Grupe de alimente 88
c. Pregătirea alimentelor 95
d. Planificarea meniului și organizarea bucătăriei
vegetariene 99
e. Exemple de meniuri 105
6. Prejudecăți, idei greșite legate de alimentație 107
7. Alimentația pe grupe de vârstă 108
8. Menținerea greutății corporale
în limite normale 121
Metode eficiente și inofensive de slăbire și menținere a
greutății corporale în limite normale: 121
9. Vase și ustensile necesare în bucătărie 123
10. Alimentele și efectul lor asupra sănătății noastre 125
11. Rețete culinare vegetariene 175
I. PASTE, PATEURI 176
PASTE SĂRATE 176
1. Pastă de soia 176
2. Pastă de năut 176
3. Pastă de linte 176
4. Pastă din măsline 177
5. Pastă de hrișcă 177
6. Pastă de orez 177
7. Pate de conopidă 177
8. Pate din dovlecei 178
9. Pastă de mei 178
10. Pastă din avocado (I) 178

11. Pastă de avocado (II) 179
12. Pate din ciuperci (I) 179
13. Pate din ciuperci (II) 179
14. Țelină cu maioneză 179
15. Ciuperci cu maioneză 180
16. Pate de fasole verde (I) 180
17. Pate de fasole verde (II) 180
18. Icre din fasole 180
19. Pate din broccoli (I) 181
20. Pate din broccoli (II) 181
21. Pate de mazăre verde (I) 181
22. Pate de mazăre verde (II) 182
23. Pate de vinete 182
24. Pate de soia (I) 182
25. Pate de soia (II) 183
26. Pate de soia (III) 183
27. Pate de soia (IV) 183
28. Pate de soia (V) 184
29. Pate de soia cu măsline 184
30. Pate de soia cu ridichi 184
31. Pate de linte (I) 185
32. Pate de linte (II) 185
33. Pate de linte (III) 185
34. Pate de mazăre uscată (I) 186
35. Pate de mazăre uscată (II) 186
36. Pate din năut 186
37. Icre false (I) 187
38. Icre false (II) 187
39. Pastă de tofu cu ceapă verde și ridichi 187

PASTE DULCI 188
40. Pastă de nuci (I) 188
41. Pastă de nuci (II) 188
42. Pastă (unt) de arahide 188
43. Pastă (unt) de arahide cu miere 189
44. Pastă cu susan 189
45. Pastă de nucă de cocos (I) 189
46. Pastă de nucă de cocos (II) 189
47. Pastă de nucă de cocos (III) 190
48. Unt de migdale 190
49. Pastă de stafide 190
50. Pastă de mere cu nuci 191
51. Pastă de pere cu nuci 191
52. Cremă (dulce) din soia boabe 191
53. Frișcă vegetariană 192
II. PREPARATE DIN CEREALE ȘI PRODUSE DIN CEREALE 192
54. Pâine 192
55. Mămăligă 193
56. Voinicel 193
57. Mic dejun cu hrișcă 194
58. Mic dejun cu orz și mere 194
59. Mic dejun cu dovleac 194
60. Mic dejun asortat 195
61. Terci din grâu 195
62. Curmale cu grâu fiert 196
63. Germeni de grâu cu prune 196
64. Mei cu stafide 196
65. Orez cu piure de mere (I) 196

66. Orez cu piure de mere (II) 197
67. Kissel din grâu și fructe 197
68. Orez cu lapte de soia 197
69. Budincă de orez cu mere 198
70. Budincă de orez cu stafide 198
71. Budincă de griș cu stafide 198
72. Budincă de orez cu cireșe 199
73. Budincă de orez cu vișine 199
74. Budincă de piersici cu fulgi de ovăz 199
75. Budincă de mere cu fulgi de ovăz 200
76. Budincă de piersici 200
77. Budincă de prune uscate 200
78. Fulgi de ovăz cu cireșe 201
79. Orez cu cocos și piersici 201
80. Cereale asortate cu căpșune 202
81. Budincă de griș cu prune uscate 202
82. Budincă de mere 202
83. Budincă de mălai cu stafide 203
84. Budincă de tăiței cu semințe de floarea-soarelui . 203
85. Orez cu fructe exotice 203
86. Granola 204
87. Granola super 204
88. Fulgi de porumb cu fructe 205
89. Pâine cu susan 205
90. Germeni de grâu cu fructe 205
91. Graham umplut cu fructe 206
92. Tăiței cu nuci 206
93. Tăiței cu nucă de cocos 206
94. Sărățele 207

95. Sovrigei 207
96. Grisine 208
97. Biscuiți cu susan 209
98. Biscuiți cu semințe 209
99. Gluten 210
III. PREPARATE DIN LEGUME 211
PREPARATE DIN CARTOFI 211
100. Cartofi natur 211
101. Cartofi copți 211
102. Cartofi piure 211
103. Papricaș de cartofi 212
104. Cartofi înăbușiți 212
105. Cartofi cu usturoi la cuptor 213
106. Cartofi cu ciuperci 213
107. Cartofi umpluți 214
108. Cartofi cu tofu la cuptor 214
109. Cartofi cu ciuperci la cuptor 214
110. Cartofi copți umpluți cu legume 215
111. Cartofi noi la cuptor 215
112. Papricaș de cartofi cu năut 216
113. Mâncare de cartofi noi cu mazăre 216
114. Tocăniță din cartofi 217
115. Cartofi arici 217
116. Musaca de cartofi cu soia texturată (granule)... 217
117. Chifteluțe din cartofi 218
118. Cartofi decor 218
119. Cartofi pané 219
120. Suflé de cartofi cu broccoli 220
121. Ruladă de cartofi cu soia boabe 220

122. Cartofi împărătești 221
123. Cartofi cu sos de ciuperci 221
124. Cartofi cu praz la cuptor 222
125. Cartofi „îmbrăcați” 222
PREPARATE DIN DOVLECEI 223
126. Dovlecei la cuptor 223
127. Dovlecei umpluți 223
128. Dovlecei pané 224
129. Spaghete cu dovlecei 225
130. Musaca de dovlecei cu soia texturată 225
131. Chifteluțe din dovlecei 226
PREPARATE DIN CONOPIDĂ 226
132. Mâncare de conopidă 226
133. Conopidă la cuptor (I) 227
134. Conopidă la cuptor (II) 227
135. Tocăniță de conopidă 227
136. Conopidă pané 228
137. Conopidă cu orez 228
PREPARATE DIN ROȘII 229
138. Roșii umplute cu salată de vinete 229
139. Roșii umplute cu tofu 230
140. Roșii coapte 230
PREPARATE DIN VINETE 230
141. Salată de vinete 231
142. Salată de vinete cu maioneză de soia 231
143. Musaca de vinete 231
144. Mâncare de vinete cu ardei la cuptor 232
145. Tocăniță de vinete 233

146. Mâncare de vinete cu soia texturată (iarnă) 233
147. Vinete pané 234
148. Spaghete cu vinete 234
149. Vinete umplute 235
150. Rulouri din vinete cu orez și legume 235
151. Ardei umpluți cu vinete 236
PREPARATE DIN ȘTEVIE 237
152. Ștevie cu orez 237
153. Mâncare de ștevie (I) 237
154. Mâncare de ștevie (II) 237
155. Rulouri din ștevie 238
PREPARATE DIN BROCCOLI 238
156. Broccoli cu cartofi 238
157. Broccoli cu soia texturată 239
PREPARATE DIN ȚELINĂ 239
158. Mâncare de țelină 239
159. Țelină cu măsline la cuptor 240
160. Țelină cu orez 240
161. Mâncare de țelină cu ciuperci 240
PREPARATE DIN MĂCRIȘ 241
162. Piure de măcriș 241
PREPARATE DIN ARDEI 242
163. Tocăniță de ardei 242
164. Ardei umpluți cu soia 242
165. Ardei umpluți cu ciuperci 243
166. Ardei umpluți cu nuci 243
167. Gogoșari umpluți 243
168. Ardei umpluți – decor (I) 244

169. Ardei umpluți – decor (II) 244
PREPARATE DIN GULII 245
170. Gulii umplute 245
PREPARATE DIN VARZĂ 245
171. Varză cu orez 245
172. Varză cu țelină la cuptor 246
173. Varză călită 246
174. Varză cu tăiței 246
175. Varză cu tăiței și arahide 247
176. Sarmale cu nuci 247
177. Sarmale cu ciuperci 248
178. Sarmale cu soia 248
179. Sarmale cu soia texturată (granule) 248
180. Sarmale cu năut 248
PREPARATE DIN PRAZ 249
181. Mâncare de praz cu măsline 249
182. Tocăniță de praz cu măsline 249
PREPARATE DIN SPANAC 249
183. Mâncare de spanac 249
184. Suflé de spanac cu soia texturată 250
185. Piure de spanac 250
186. Spanac cu maioneză 251
PREPARATE DIN MORCOVI 251
187. Soté de morcovi 251
PREPARATE DIN URZICI 252
188. Piuré de urzici 252
189. Drob cu urzici 252

PREPARATE DIN SFECLĂ ROȘIE 253
190. Sfeclă umplută 253
PREPARATE DIN CIUPERCI 253
191. Pilaf cu ciuperci 253
192. Tocăniță de ciuperci (I) 254
193. Tocăniță de ciuperci (II) 254
194. Ciulama de ciuperci 254
195. Ruladă de cartofi cu ciuperci 255
196. Chifteluțe din ciuperci 255
197. Ciuperci cu spaghete 256
198. Ruladă cu ciuperci 256
199. Drob cu ciuperci 257
200. Ciuperci umplute 257
PREPARATE DIN LEGUME + CEREALE SAU PRODUSE DIN CEREALE SAU LEGUMINOASE 258
201. Spaghete cu legume (I) 258
202. Spaghete cu legume (II) 258
203. Spaghete cu sos de tomate 259
204. Ghiveci de legume cu orez 259
205. Pizza I 260
206. Pizza II 261
207. Pizza III 262
208. Ruladă cu legume 266
209. Sărmăluțe în foi de viță 266
210. Tocăniță de legume cu porumb 267
211. „Omletă” spaniolă 267
212. Orez oriental 268
213. Drob de legume 268

214. Drob cu nuci (I) 269
215. Drob cu nuci (II) 269
216. Cârnăciori din ovăz 270
217. Chifteluțe din fulgi de ovăz 270
218. Pilaf de orez 271
219. Orez spaniol 271
220. Biluțe de orez 272
221. Taci și înghite 272
222. Paste făinoase cu năut și ciuperci 272
223. Spaghete cu sos de linte 273
224. Hrișcă cu legume 273
225. Ruladă cu legume 274
226. Suflé de mălai cu soia texturată 275
IV. SALATE 275
SALATE DIN LEGUME CRUDE 275
227. Salată de untișor 275
228. Salată de păpădie 275
229. Salată de untișor, păpădie și salată verde 276
230. Salată de ceapă verde, ridichi și salată verde 276
231. Salată de ceapă verde cu suc de roșii 276
232. Salată de măcriș (I) 276
233. Salată de măcriș (II) 277
234. Salată de primăvară 277
235. Salată de roșii, ceapă și castraveți 277
236. Salată de roșii, castraveți și usturoi 277
237. Salată de castraveți cu usturoi 277
238. Salată de castraveți cu spanac 278
239. Salată de spanac 278
240. Salată de ardei 278

241. Salată de vară (I) 279
242. Salată de vară (II) 279
243. Salată cu germeni de grâu 279
244. Salată de castraveți 280
245. Salată de castraveți cu chimen 280
246. Salată colorată (august-septembrie) 280
247. Salată de toamnă 280
248. Salată de varză (I) 281
249. Salată de varză (II) 281
250. Salată de varză albă și varză roșie 281
251. Salată de gulii 282
252. Salată de praz (I) 282
253. Salată de praz (II) 282
254. Salată de varză roșie cu hrean 282
255. Salată de andive 283
256. Salată de andive, țelină și morcovi 283
257. Salată de andive, sfeclă roșie și varză 283
258. Salată de ceapă roșie, cu suc de roșii 283
259. Salată de țelină cu morcovi 284
SALATE DIN LEGUME CRUDE + LEGUME FIERTE 284
260. Salată de cartofi (I) 284
261. Salată de cartofi (II) 284
262. Salată de cartofi șvăbească 285
263. Salată de cartofi cu tofu 285
264. Salată de cartofi cu porumb dulce 285
265. Salată de cartofi cu broccoli 285
266. Salată de cartofi cu sos verde 286
267. Salată orientală (de vară) 286
268. Salată orientală (de iarnă) 287

269. Salată de cartofi cu legume asortate 287
270. Salată de sfeclă roșie 287
271. Salată de sfeclă roșie cu nuci 288
272. Salată de ardei copți cu sos de roșii 288
273. Salată asortată cu porumb 288
274. Salată de ardei gras (I) 289
275. Salată de ardei gras (II) 289
276. Salată de ardei gras (III) 290
277. Salată de conopidă 290
278. Salată de castraveți, dovlecei și conopidă 290
279. Salată asortată 291
280. Salată de dovlecei cu roșii 291
281. Salată franțuzească 292
282. Salată de vară cu năut (I) 292
283. Salată de vară cu năut (II) 293
284. Salată (americană) de varză 293
285. Salată cu tofu 293
286. Salată italienească 293
287. Salată de linte (I) 294
288. Salată de linte (II) 294
289. Salată portugheză (I) 294
290. Salată portugheză (II) 294
291. Salată de orez 295
292. Salată de vară cu soia texturată 295
293. Salată de mazăre cu porumb (I) 295
294. Salată de mazăre cu porumb (II) 296
295. Salată de fasole verde cu usturoi 296
296. Salată de fasole verde cu suc de roșii 296
297. Salată de conopidă cu ciuperci 297

V. PREPARATE DIN LEGUMINOASE 298

PREPARATE DIN FASOLE 298

298. Fasole bătută (I) 298
299. Fasole bătută (II) 299
300. Fasole bătută (III) 299
301. Tocăniță din fasole 299
302. Iahnie de fasole 300
303. Fasole mexicană 300
304. Mâncare de fasole verde 301
305. Tocăniță de fasole verde cu tofu 301

PREPARATE DIN LINTE 302

306. Mâncare de linte 302
307. Tocăniță de linte roșie 302
308. Drob de linte 303
309. Friptură de linte 303
310. Linte cu macaroane 304
311. Linte bătută 304
312. Piure de linte 305
313. Cârnăciori din linte 305
314. Chifteluțe din linte 305
315. Ruladă de linte 306
316. Linte cu orez la cuptor 306

PREPARATE DIN SOIA 307

317. Lapte de soia 307
318. Tofu (brânză de soia) 307
319. Omletă de soia 308
320. Tocăniță din soia boabe 308
321. Soia boabe la cuptor 309
322. Drob din soia boabe 309

323. Cârnăciori din soia boabe 310
324. Chifteluțe din soia boabe 310
PREPARATE DIN SOIA TEXTURATĂ 311
325. Drob din soia texturată 311
326. Stufat cu soia texturată 311
327. Chifteluțe din soia texturată (granule) 312
328. Cârnăciori din soia texturată (granule) 312
329. Tocăniță din soia texturată (cubulețe) 313
330. Tocăniță din soia texturată (granule) 313
331. Ruladă cu soia texturată 313
332. Șnițele din soia texturată la cuptor,
cu suc de roșii 314
333. Mâncare de fasole verde cu soia texturată
(cubulețe) 314
334. Mâncare de mazăre verde cu soia texturată
(cubulețe) 315
335. Mâncare de praz cu soia texturată (cubulețe)... 316
336. Pâine marmorată 316
337. Ruladă de cartofi cu soia texturată (granule) ... 317
PREPARATE DIN NĂUT 318
338. Cârnăciori din năut 318
339. Chifteluțe din năut 318
340. Drob cu năut 319
PREPARATE DIN MAZĂRE 319
341. Mâncare de mazăre verde 319
342. Mâncare de mazăre verde cu tofu 320
343. Mâncare de mazăre verde cu ciuperci 320
344. Mâncare de mazăre verde cu secară 320
345. Piuré de mazăre verde 321

346. Mazăre uscată bătută 321
VI. SOSURI, MAIONEZE 322
347. Maioneză din soia boabe 322
348. Maioneză din făină de soia 322
349. Sos de soia (I) 323
350. Sos de soia (II) 323
351. Sos de usturoi (maioneză de usturoi) 323
352. Sos de busuioc 324
353. Sos de mărar 324
354. Sos de ciuperci 324
355. Sos de roșii (I) 325
356. Sos de roșii (II) 325
357. Sos alb 325
358. Sos italian 325
359. Sos de praz 326
360. Sos auriu 326
361. Sos franțuzesc 327
362. Smântână vegetală 327
VII. SUPE, CIORBE 328
363. Supă de roșii cu tăiței 328
364. Supă de roșii cu orez 328
365. Supă de gulii 329
366. Supă de fasole cu tarhon 329
367. Supă de broccoli 329
368. Supă cu tăiței 330
369. Supă delicioasă 330
370. Supă de linte elvețiană 330
371. Supă cu soia texturată (cubulețe) 331
372. Ciorbă de mazăre verde 332

373. Ciorbă de cartofi noi 332
374. Ciorbă de dovlecei 332
375. Ciorbă de gulii 333
376. Ciorbă de fasole cu tarhon 333
377. Ciorbă de sfeclă roșie 334
378. Ciorbă de primăvară 334
379. Ciorbă țărănească (I) 335
380. Ciorbă țărănească (II) 335
381. Ciorbă țărănească (III) 335
382. Ciorbă țărănească (IV) 336
383. Ciorbă țărănească (V) 336
SUPE-CREME DE LEGUME 337
384. Supă-cremă de cartofi 337
385. Supă-cremă de mazăre verde 337
386. Supă-cremă de praz 338
387. Supă-cremă de păstârnac 338
388. Supă-cremă de gulii 339
389. Supă-cremă de untișor 339
390. Supă-cremă de fasole verde 340
391. Supă-cremă de conopidă 340
392. Supă-cremă de dovlecei 341
393. Supă-cremă de varză 341
394. Supă-cremă cu ciuperci 341
395. Supă-cremă cu tofu 342
396. Supă-cremă de primăvară 342
VIII. PREPARATE DIN FRUCTE, DESERTURI, BĂUTURI 343
397. Mere coapte (I) 344
398. Mere coapte (II) 344

399. Deliciu cu pere 344
400. Caise umplute 345
401. Piersici umplute 345
402. Prune umplute 346
403. Pere umplute 346
404. Pere umplute cu fructe uscate 346
405. Salată de fructe (I) 346
406. Salată de fructe (II) 347
407. Salată de fructe (III) 347
408. Salată de fructe (IV) 347
409. Salată de fructe (V) 347
410. Salată de fructe (VI) 348
411. Salată de fructe (VII) 348
412. Salată de fructe (VIII) 348
413. Salată de fructe (IX) 349
414. Cremă de banane 349
415. Cremă din pepene galben 349
416. Cremă din căpșune și banane 349
417. Cremă de vișine 350
418. Cremă din caise și corcodușe 350
419. Cremă de afine 350
420. Desert cu căpșune 350
421. Desert cu coacăze negre 351
422. Desert cu coacăze roșii 351
423. Desert cu dude 351
424. Desert cu mere și ananas 352
425. Desert cu mere și orez 352
426. Desert cu ananas 352
427. Bucuria copiilor 353

428. Cocteil din fructe 353
429. Înghețată de caise 354
430. Înghețată de pepene galben 354
431. Mere călite 354
432. Sos de mere 354
433. Sos de afine 355
434. „Ciocolată” 355
435. Compot de fructe uscate (I) 355
436. Compot de fructe uscate (II) 356
437. Bombonele din mere 356
438. Bombonele din mere și pastă de arahide 356
439. Bombonele din banane 356
440. Bombonele din pere 357
441. Bombonele cu migdale 357
442. Bombonele (I) 357
443. Bombonele (II) 357
444. Bombonele (III) 358
445. Bombonele (IV) (coșulețe) 358
446. Bombonele roz 358
447. Prăjitură cu fructe 359
448. Ruladă cu stafide și cireșe 359
449. Prăjitură cu piersici 360
450. Prăjitură cu curmale 360
451. Batoane cu nucă 361
452. Ruladă cu fructe uscate și banane 361
453. Ruladă cu banană și nucă de cocos 362
454. Ruladă cu biscuiți (I) 362
455. Ruladă cu biscuiți (II) 363
456. Prăjitură cu cireșe albe 363

457. Plăcintă cu mere 364
458. Plăcintă cu dovleac 365
459. Plăcintă cu stafide 365
460. Plăcintă cu vișine 366
461. Ștrudel cu mere și stafide 366
462. Prăjitură din fulgi de ovăz 367
463. Prăjitură cu vișine 367
464. Prăjitură cu caise/prune 367
465. Cornulețe cu nucă 368
466. „Cozonac” cu nuci 368
467. Tort cu fructe 369
468. Tort excelent 369
469. Tort cu mere 370
470. Tort cu fructe de vară 370
471. Tort de biscuiți 371
472. Tort cu zmeură 371
473. Frișcă din nuci cashew 372
474. Praline 372
475. Praline „exotice” 373
476. „Rafaelo” 373
477. Tort „Rafaelo” 373
478. Tort roz 374
479. Tort cu migdale 374
BĂUTURI 375
480. Lapte de soia 375
481. Lapte de migdale 375
482. Lapte de orez (I) 376
483. Lapte de orez (II) 376
484. Lapte de grâu 376

485. Lapte de mei 377
486. Lapte de cocos 377
487. Lapte de arahide 377
488. Sucuri de fructe 377
IX. CONSERVAREA ALIMENTELOR PENTRU IARNĂ 378
489. Suc de roșii 378
490. Gogoșari în suc de roșii 380
491. Roșii în suc de roșii 381
492. Zacuscă 381
493. Zacuscă cu ciuperci 382
494. Fasole verde la borcan 382
495. „Vegeta” pentru iarnă 383
496. Rădăcinoase pentru iarnă 383
497. Suc de corcodușe verzi 383
498. Gogoșari cu sare 384
499. Conservarea fructelor pentru iarnă 384
500. Conservarea legumelor și fructelor prin congelare 385
Capitolul III – CURĂȚENIA 387
a. Curățenia personală (Igiena corporală) 387
b. Curățenia îmbrăcămintei 391
c. Curățenia încălțămintei 394
d. Curățenia locuinței 396
Capitolul IV – FARMACIA CASEI 399
Produse farmaceutice și obiecte necesare pentru farmacia casei 399
Ceaiuri medicinale utile în farmacia casei.. 401

Capitolul V – FOLOSIREA REMEDIILOR SIMPLE, NATURALE, ÎN FAMILIE 403

Afecțiuni uzuale în care putem interveni prin remedii simple, la îndemâna noastră 403

Plante medicinale uzuale 411

Capitolul VI – SECRETE MICI – EFECTE MARI 424

Capitolul VII – RELAȚIILE DIN FAMILIE 427

a. Aspecte generale 427

b. Consiliul familiei 429

c. Administrarea banilor în gospodărie 431

d. Cum facem cumpărăturile? 434

e. Special pentru părinți 434

f. Folosirea timpului pentru recreere 442

INTRODUCERE

„Cine este credincios în cele mai mici lucruri este credincios și în cele mari...”

(Luca 16,10)

Viața noastră este tot mai complexă, mai complicată. Fără o bună gospodărire a tuturor resurselor noastre, nu ne putem descurca. Nimeni nu se poate sustrage cerințelor vieții.

Cartea de față se dorește a fi o mână întinsă celor dispuși să învețe să-și administreze propriile resurse pentru a face față tumultului cotidian. Prin resurse înțeleg: sănătatea, timpul, mijloacele materiale, relațiile în care suntem implicați.

O persoană care își administrează cu succes propriile resurse este o persoană pe care și societatea se poate bizui. Casa noastră – căminul nostru cu persoanele și lucrurile care-l alcătuiesc, bine rânduită, poate avea o contribuție esențială pentru o viață de succes și ne poate ajuta în mare măsură să putem face față sau cel puțin să supraviețuim cerințelor și solicitărilor tot mai mari. Timpul pe care îl petrecem acasă, relațiile pe care le cultivăm în familie, deprinderile și obiceiurile de viață pe care ni le formăm, hrana pe care o consumăm, felul cum administrăm toate acestea ne orientează viața într-una din cele două direcții posibile: succes sau eșec.

A intrat tot mai mult în uz cuvântul „manager” – adică administrator, conducător, gospodar. Experiența dovedește că oamenii cei mai cu succes în societate, în profesia lor, sunt cei care sunt buni gospodari în propria lor casă.

Lucrarea conține „rețete” pentru a fi buni gospodari pe mai multe planuri practice ale vieții noastre. Veți găsi informații legate de sănătate, pe înțelesul tuturor, pe care ar trebui să le stăpânească oricine, de alimentație și repercusiunile sale asupra sănătății, oferind la sfârșitul ei și un număr de 500 de rețete culinare, cât se poate de

sănătoase. Tratează, de asemenea, alte aspecte ale vieții practice de zi cu zi.

Cartea este scrisă din perspectivă creștină. Dumnezeu este Tatăl nostru și drama pe care o trăiește omul – viața lui – în condițiile existenței răului pe pământ, este în plină desfășurare. Prin credință, cu ajutorul lui Dumnezeu, omul poate trăi însă o viață de calitate, cu mulțumire pe toate planurile, dacă se va strădui să se gospodărească bine.

Câteva remarci cu privire la aspectul mai pe larg abordat, și anume acela al alimentației. Orientarea generală este spre o dietă vegetariană, cartea punând la dispoziția celor doritori foarte multe variante de rețete vegetariene.

Poate vă întrebați: Nu este de-ajuns stadiul de alimentație ovo-lacto-vegetariană? Din păcate, răspunsul afirmativ la această a doua întrebare este în pragul de a ajunge să rămână, foarte curând, undeva, de domeniul trecutului. Mai degrabă un răspuns realist la această întrebare este unul negativ. De ce? Pentru că ouăle și produsele lactate – laptele, smântâna, untul, brânzeturile – sunt produse de origine animală. Ce înseamnă aceasta? Probabil că nici nu mai este nevoie de explicații. Pentru că este imposibil să nu fiți la curent cu știrile din ultima vreme, legate de riscurile consumului de carne de vacă, porc, oaie, pasăre (boala vacii nebune, aceeași boală semnalată în anumite părți ale globului și la porc și oaie, leucozele, cancerele, gripa aviară, suprasaturarea cărnii cu hormoni atât de dăunători sănătății noastre etc.). Da, dar este vorba de carne, veți spune. Este adevărat, însă, până în prezent, nici un test nu a reușit să ne asigure că celulele care ne pot îmbolnăvi de boli fatale nu sunt prezente și în lapte și ouă. Și, până se vor lămuri savanții, prevederea e cea mai bună ...

Desigur că adoptând o asemenea poziție am putea fi etichetați drept alarmiști sau cel puțin exagerați. Când este vorba însă de sănătatea personală și a familiei, de viață, am dreptul să aleg ceea ce consider că este cel mai potrivit. De fapt, prefer să dau ascultare unei autoare americane, care a trăit în secolul XIX și la începutul secolului XX. Această femeie, inspirată, a scris foarte mult despre

reforma necesară în alimentația omului. Ne-a avertizat cu privire la riscul consumului de carne, vorbind (desigur, în alți termeni decât cei pe care îi folosim noi astăzi), cu mult timp înainte ca știința să ne conștientizeze despre acesta, de pericolul grăsimilor animale din alimentația noastră, pentru inima și sângele nostru, despre pericolul pe care îl prezintă zahărul, mâncărurile prea condimentate, în special cu piper, ardei iute etc., despre toxinele (numite de ea otrăvuri) pe care le aduc în corpul nostru mâncărurile cu carne. Nu aș putea să mă refer la această scriitoare fără a aminti un citat din scrierile ei, poate nebăgat în seamă de unii, sau etichetat ca fiind „prea de tot" de către alții, în care avertizează că *„va veni timpul când s-ar putea să fim nevoiți să renunțăm la unele produse alimentare pe care le folosim acum, cum ar fi laptele, smântâna și ouăle..."* (Ellen G. White, *Counsels on Diet and Foods/Dietă și hrană*, 1909). Deoarece cele scrise anterior acestei declarații, în domeniul nutriției, de către această autoare, au fost confirmate în următoarele decenii de către știință, eu cred, bazându-mă pe o logică simplă, că și această ultimă precizare a ei își va avea oglindirea în realitate. De fapt, cred că trebuie folosit deja timpul prezent pentru verbul din propoziția anterioară.

Oferta vegetală a naturii pentru o sănătate cât se poate de bună este deosebit de generoasă: cerealele, legumele, fructele, leguminoasele și oleaginoasele (nucile, alunele, arahidele etc.). După cum vedeți, nu sunt deloc puține. Și acestea sunt doar grupele principale, căci fiecare grupă conține la rândul ei multe produse. Iar vestea cea mai bună este că aceste alimente nu conțin deloc colesterol, ci conțin, în cea mai mare parte, grăsimi nesaturate, conțin nutrienții esențiali: glucide, proteine, lipide, vitamine, săruri minerale și apă. În ce cantități? Consultați capitolul *Alimentele și efectul lor asupra sănătății noastre* și veți fi uimiți de ceea ce veți descoperi. Să vă dau acum un singur exemplu: oamenii sunt îngrijorați, în general, de aportul de proteine în organism, dacă este suficient sau nu. Ei bine, trebuie să devenim conștienți de faptul că majoritatea leguminoaselor au mai multe proteine decât carnea,

culminând cu soia, care conține între 30 și 49% proteine! (Carnea de vită, cea mai bogată carne în proteine, are între 21 și 23% proteine, la fel ca și fasolea!) Este aproape incredibil, dar este adevărat. Oare de ce nu s-a știut până acum?

Dar nu numai atât. Conținutul bogat în fibre al vegetalelor, care sunt un fel de mătură care face zilnic curățenie în corpul nostru, îndepărtând toxinele generatoare de boală, conținutul excelent în vitamine și săruri minerale, care ne dau vigoare și ne întăresc sistemul imunitar (apărarea organismului împotriva bolilor) ne fac să devenim conștienți că am irosit mult timp până acum, în cazul în care nu am adoptat deja acest mod de a ne alimenta.

Rețetele puse la dispoziție sunt verificate de autoare și sunt la îndemâna tuturor, pe baza acelor produse care se găsesc la noi în țară, în cea mai mare parte din producția autohtonă (excepție o fac măslinele, bananele, portocalele, lămâile etc.).

Se impun câteva precizări:

Să nu considerăm, de pildă, în mod greșit, că, prin eliminarea cărnii, a ouălor și a lactatelor din alimentație, vom face mari economii, pentru că nu le vom mai cumpăra pe acestea. Nu. Și răspunsul este ***nu***, pentru că aceste alimente trebuie înlocuite neapărat în alimentația noastră cu altele. Care sunt acelea? În primul rând, leguminoasele, de care am amintit deja, din care preparăm multe feluri de mâncare care vor înlocui carnea (pateuri, chiftele, droburi, sarmale etc.), apoi cele din categoria oleaginoaselor – alunele, nucile, arahidele, semințele de floarea-soarelui sau de dovleac – care sunt esențiale pentru alimentația vegetarianului. Dacă acestea ne vor lipsi, vom suporta consecințe drastice în sănătatea noastră. Să nu uităm că 20-30% din aportul alimentar zilnic trebuie să fie din grăsimi. Iar în alimentația vegetarianului, acestea se găsesc tocmai în alimentele enumerate, mai puțin în celelalte grupe.

Dar să nu ne închipuim nici că alimentația vegetariană este mai scumpă; nu, este un pic mai ieftină decât alimentația mixtă obișnuită.

La secțiunea *deserturi* veți vedea că ne putem „îndulci” și cu alimente naturale, gusturile fiind de excepție, fără concurență. Iar

numărul de calorii este mult mai redus, ceea ce este un câștig enorm pentru sănătate și pentru înfățișarea noastră.

Între *metodele de preparare,* un loc aparte îl ocupă pregătirea la cuptor a unor preparate de felul: chifteluțe, cârnăciori, în locul prăjirii atât de dăunătoare în tigaia cu ulei încins. Gustul concurează, veți vedea (simți!). De fapt, evităm prăjirea oricărui aliment, inclusiv a cartofilor, pe care îi putem prepara prin alte metode, obținând un gust foarte bun.

Nu uitați că este foarte important să vă educați gusturile. Aveți nevoie în primul rând de voință, apoi de răbdare, iar roadele vor apărea curând. O metodă foarte bună de a vă obișnui cu mâncăruri vegetariene este aceea de a le mânca indiscutabil atunci când vă este foame; pentru că, dacă veți încerca, de exemplu, o mâncare pe bază de năut, după ce tocmai ați mâncat o friptură de pui, probabil vă veți desprinde foarte greu de aceasta, iar gustul năutului, chiar foarte bine pregătit, nu va prezenta interes.

Rețetele, dacă nu se specifică altfel, sunt calculate pentru patru porții. Ultima recomandare este ca, înainte de a trece la studierea și alegerea rețetelor, să citiți capitolul II, *Alimentația*, inclusiv penultimul subcapitol *Alimentele și efectul lor asupra sănătății noastre*.

Vă doresc să aveți curajul de a face schimbări în viața dumneavoastră, cu răbdare, înțelepciune și informându-vă continuu.

Autoarea

Capitolul I

SĂNĂTATEA NOASTRĂ

„Prea iubitule, doresc ca toate lucrurile să-ți meargă bine și sănătatea ta să sporească tot așa cum sporește sufletul tău".

(3 Ioan 2)

Sănătatea este bunul cel mai de preț al omului. Afirmații de felul acesta se găsesc în înțelepciunea tuturor popoarelor. Cu toții ne dorim să fim sănătoși. Dar ce este oare sănătatea? Organizația Mondială a Sănătății definește sănătatea ca fiind nu doar absența bolii, ci „o stare de bine fizic, psihic și social". Biblia ne arată că boala și moartea sunt cauzate de păcat. Ca să fim sănătoși, cea dintâi condiție este *să dorim* să fim sănătoși. Pentru aceasta, trebuie să respectăm *legile vieții*.

Știința medicală a ajuns la concluzia că majoritatea bolilor sunt produse în mare parte de un **stil de viață** greșit – ce, cum, când și cât mănânc, cât de multă mișcare fizică fac, câtă apă beau și cum mă spăl, cum mă expun la soare, ce fel de aer respir, cât sunt de cumpătat și cum reușesc să mă stăpânesc, cât și cum mă odihnesc și cum mă raportez la Dumnezeu.

Ce avem de făcut pentru a fi sănătoși? Să avem grijă ca stilul nostru de viață să fie în beneficiul organismului nostru, nu împotriva lui.

Foarte adesea se dovedește ca fiind absolut necesară schimbarea stilului nostru de viață, lucru care se poate vedea în sănătatea și în starea noastră de spirit precară.

Un stil de viață corect înseamnă SĂNĂTATE. În secolul al XIX-lea, o scriitoare deosebită din S.U.A., inspirată cu adevărat

de Dumnezeu, ne-a făcut cunoscut mai mulți factori esențiali pentru sănătatea și viața noastră, care, dacă sunt cercetați cu atenție, observăm că vizează toate domeniile vieții noastre. Dacă vom ține seama de recomandările Bibliei și ale științei medicale adevărate, urmarea va fi sănătate și viață lungă, de calitate.

Acești **factori esențiali** vizează: **aerul pe care îl respirăm și felul cum aerisim casele noastre, cum beneficiem de efectele razelor soarelui, cum ne alimentăm, cum beneficiem de apă, cum ne odihnim, cât de multă mișcare fizică facem, cât de stăpâni pe noi înșine suntem și cum reușim să menținem un echilibru în viața noastră**, lucru care de altfel, fără ajutor divin, nu ar fi posibil de realizat.

Cum ne putem schimba stilul de viață? Prin corectarea deprinderilor greșite din trecut și inițierea unor obiceiuri corecte legate de aceste lucruri care ne influențează global viața. De exemplu: obișnuiam să nu aerisesc camera – de-acum o voi aerisi bine; obișnuiam să plec la serviciu dimineața fără să mănânc – de-acum voi servi un mic dejun consistent; obișnuiam să mă culc la ora 12 noaptea și să mă scol la 9-10 dimineața – de-acum mă voi culca la ora 22 și mă voi scula la ora 6.

Lipsește curajul de a demara aceste schimbări? Îndrăzniți! *„Nu vă mai gândiți la ceea ce a fost mai înainte și nu vă mai uitați la cele vechi."* (Isaia 43,18).

Sunteți puțin încrezători în reușită? *„Pot totul în Hristos, care mă întărește"* (Filipeni 4,13).

Fiți optimiști! Aveți în vedere că un obicei ne intră în reflex după cel mult trei săptămâni de practicare. Nu este greu. Merită să încercați! Doar primele trei zile sunt grele. Restul merge de la sine.

În continuare, vom trece în revistă, foarte pe scurt, acești **factori esențiali** care ne influențează **stilul de viață**.

ALIMENTAȚIA

„Sufletul binefăcător va fi săturat..."
(Proverbe 11,25)

Nutriția, sau știința alimentației, ne învață că alimentele trebuie să treacă atât prin tractul digestiv, cât și prin sita rațiunii, și că excesele și carențele alimentare, atât cantitative, cât și calitative, ne influențează sănătatea.

Prin ce s-a deteriorat alimentația omului? Prin folosirea în tot mai mare măsură a alimentelor fierte în locul celor crude, prin folosirea alimentelor moi în locul celor tari, prin folosirea în exces a proteinelor și grăsimilor animale, a sării, a zahărului, a condimentelor și produselor chimice, prin folosirea alimentelor rafinate foarte sărace în vitamine, substanțe minerale și fibre în locul cerealelor integrale.

Pentru a fi sănătos, omul are nevoie de aproximativ 40 de elemente nutritive. O parte dintre acestea constituie surse de energie pentru viață. Elementele nutritive se împart în șapte categorii importante: glucide, proteine, lipide, vitamine, săruri minerale, fibre alimentare și apă. Nici un aliment nu conține toate aceste elemente nutritive, de aceea trebuie să folosim o alimentație variată. Dar, mai pe larg, despre toate acestea, în capitolul următor, *Alimentația*.

ACTIVITATEA FIZICĂ

„Este o bucurie pentru cel neprihănit să facă ce este bine..." (Proverbe 21,15)

Mișcarea fizică este vitală pentru organism. Porunca a patra din Decalog ne spune, înainte de a ne vorbi de odihnă, „șase zile să lucrezi". Activitatea este dătătoare de viață, este de fapt legea vieții.

Cine practică exercițiul fizic are foarte multe beneficii:

- În primul rând, se simte mai bine. Viața e gustată mai bine, iar buna-dispoziție pe care o oferă mișcarea fizică este de durată, desigur cu condiția ca mișcarea fizică să fie continuată.

Mai mult, hormonii responsabili de această stare de bună dispoziție, care urmează exercițiului fizic, s-au dovedit a fi promotori ai sănătății.

- Are o inimă puternică. Nu este un avantaj de ici, de colo, într-o lume în care unul din doi oameni moare din cauza unei boli de inimă. Mișcarea fizică scade tensiunea arterială și pulsul de repaus, protejând astfel inima și vasele de sânge.
- Mișcarea fizică scade nivelul colesterolului LDL (colesterolul dăunător) și crește HDL-colesterolul (colesterolul benefic). Un avantaj extraordinar pentru inimă și vasele de sânge!
- Prin mișcare fizică, oasele se întăresc, aceasta ajutând la fixarea calciului și a altor minerale. Acest lucru este în mod deosebit important la persoanele de peste 50 de ani, care pierd din ce în ce mai mult calciu și masă osoasă.
- Exercițiul fizic combate depresia, ceea ce este extrem de benefic, având în vedere că procentul de oameni descurajați, deznădăjduiți, din zilele noastre, este în continuă creștere. De asemenea, înlătură anxietatea și combate stresul.
- Sporește vigoarea și eficiența în toate domeniile vieții. Te face să ai efectiv „poftă” de viață.
- Ajută la menținerea unei greutăți corporale ideale prin dezvoltarea musculaturii și arderea grăsimii.
- Este unul din cele mai bune somnifere.
- Stimulează gândirea, voința și favorizează cultivarea unei dispoziții optimiste, pozitive.

Riscuri legate de lipsa activității fizice:

- Cei care nu fac mișcare fizică și trăiesc o viață inactivă au un risc mai mare față de multe forme de cancer.
- De asemenea, lipsa mișcării fizice duce la obezitate, care, la rândul ei, generează o serie întreagă de boli.
- Sedentarismul este responsabil și de apariția timpurie și agravarea osteoporozei. Osteoporoza constă în scăderea calciului și a sărurilor minerale din oase, în scăderea densității

acestora. Oasele devin mai fragile, se pot fractura foarte ușor, la cele mai mici lovituri.

Având în vedere cât de mecanizată este societatea de astăzi, este atât de necesar să avem în atenție mișcarea fizică. Exercițiul fizic este, incontestabil, unul din cele mai eficiente mijloace terapeutice. Nu există nici un medicament care să rivalizeze cu el. Exercițiul fizic regulat contribuie la prevenirea și vindecarea sau cel puțin ameliorarea a numeroase boli ca: angina pectorală, hipertensiunea arterială, diabetul zaharat, osteoporoza, nevroze etc.

Ce fel de exerciții fizice putem practica?

Cel mai sănătos și cel mai simplu mod de a face mișcare este **mersul pe jos**, plimbarea în pas vioi. Alte variante mai sunt: înotul, ciclismul, grădinăritul și activitatea în jurul casei. Diversele sporturi sunt utile desigur, cu condiția să nu se cultive spiritul de competiție. Stresul generat de competiție ar putea anula tot efectul benefic al mișcării.

Cel mai bine este ca exercițiul fizic să fie practicat afară, în acr liber și în zone cât mai puțin poluate – preferabil în parcuri, grădini, păduri. Atenție: când este ceață este periculos practicarea exercițiului fizic intens (ceața aduce aproape de suprafața pământului foarte multe impurități care pot pătrunde adânc în plămânii noștri, dacă practicăm în aceste condiții exerciții fizice intense). De asemenea, atenție când este vânt – când facem mișcare fizică transpirăm mai mult și putem răci ușor.

Exercițiul fizic trebuie practicat în mod regulat și, pentru a fi eficient, trebuie să dureze cel puțin 15-20 minute, fără întrerupere, într-un ritm vioi. Beneficiile cele mai mari sc ating adoptând un program de exerciții fizice zilnice, care să dureze 30-40 minute. Pentru cei ce au probleme cu excesul ponderal, durata exercițiilor fizice trebuie crescută la o oră pe zi, eventual în 2-3 reprize.

Persoanele cu probleme cardiace trebuie să consulte medicul în legătură cu felul exercițiilor fizice pe care trebuie și pot să le facă.

APA

„Cum dorește un cerb izvoarele de apă, așa Te dorește sufletul meu pe Tine, Dumnezeule!”
(Psalmi 42,1)

Apa este dizolvantul universal al materiei vii. Aproximativ 70% din corpul nostru este apă. Sângele este 83% apă, mușchii 75% și chiar oasele au 22% apă. De fapt, întregul nostru corp, fiecare funcție a lui necesită apă. De exemplu, ochii noștri. Ei sunt umeziți continuu de o peliculă de apă. Fără apă, ei s-ar usca, s-ar inflama și curând ne-am pierde chiar vederea. Nici urechile nu ar funcționa fără apă. Chiar creierul și măduva spinării sunt suspendate într-un lichid care le protejează de cele mai multe lovituri și accidente. Ce să mai vorbim de rinichii noștri care au atâta nevoie de apă pentru a putea filtra sângele și a elimina substanțele de dezasimilație prin urină; aparatul digestiv are, de asemenea, nevoie de apă în tot traiectul său. Pielea are nevoie de apă pentru a se păstra netedă și sănătoasă, și chiar oasele au nevoie de apă pentru a-și menține elasticitatea și tăria.

De fapt, organismul uman folosește cantități imense de apă. Dacă am putea pătrunde în interiorul lui, am rămâne uimiți de ce se petrece acolo, ce uzină în forfotă este acolo. Pe bună dreptate, exclama psalmistul David: *„Te laud că sunt o făptură așa de minunată!”*

Din fericire, datorită capacității sale extraordinare de a conserva apa, noi nu trebuie să ingerăm cantitatea uriașă de apă care ar fi necesară tuturor proceselor din corp (ce lecție de economie ne dă Creatorul nostru!). De aceea, pentru a ne ajuta cât mai bine corpul, ideal este **să bem 8 pahare de apă pe zi,** iar vara mai mult, pentru că eliminăm mai multă apă prin transpirație.

Cum lucrează apa în corpul nostru?

Introdusă în organism, după ce stă 15-45 minute în stomac, apa trece în intestine, apoi în limfă (lichid care spală toate celulele) și

sânge și de aici în interiorul organelor, pe care le hrănește și le spală, iar apoi urmează un traseu invers, spre organele de eliminare (rinichi, piele, etc.)

Semnalul că organismul are nevoie de apă este dat de senzația de sete. Însă noi trebuie să consumăm mai multă apă decât ne dictează senzația de sete. Pentru a ști dacă bem suficientă apă, un test simplu, la îndemâna oricui, este să verificăm culoarea urinei. Este bine atunci când aceasta este incoloră sau de culoare galben deschis.

Apa – băutura cea mai sănătoasă

Apa este băutura cea mai sănătoasă. Când nu este curată, este bine să folosim filtre de apă. Și apa minerală este bună, însă trebuie cercetate bine indicațiile pentru fiecare fel de apă și, de asemenea, trebuie să ne cunoaștem bine afecțiunile de care suferim (sunt boli care au contraindicații la anumite ape minerale).

Apa se bea numai între mese. Băută ***în timpul mesei, apa încetinește digestia***, răcind și diluând sucurile gastrice. Încetinirea digestiei are următoarele consecințe foarte dăunătoare:

- alimentele stau prea mult în stomac, îl suprasolicită și îl predispun la îmbolnăviri;
- alimentele trec în intestin înainte de terminarea digestiei gastrice; diluarea sucului gastric duce la micșorarea capacității de dezinfectare a alimentelor, mărindu-se riscul de trecere în intestin a unor microbi și viruși care dau infecțiile intestinale; omul percepe aceasta prin senzația de balonare.

Este bine ca apa să se bea cu cca 30 minute înainte de masă, deloc în timpul mesei și din belșug între mese.

Orar pentru a bea apă

Dimineața, la sculare beți 1-2 pahare de apă. Aveți grijă să nu fie prea rece. Aceasta va curăța stomacul de mucozitățile care se produc în timpul nopții. Apoi, între orele 9-11, mai savurați 2-3 pahare. După-amiaza, de asemenea, beți 2 pahare. Iar înainte de culcare, cam cu 1 oră, mai beți un pahar. În total, veți aduna 8

pahare. Este bine să aveți chiar o măsură – de exemplu, la serviciu luați-vă o sticlă de apă și veți ști exact cât ați consumat.

Țineți cont, de asemenea, că activitatea intensă sau momentele când organismul nostru este bolnav, necesită mult mai multă apă.

Apa băută între mese spală bine traiectul digestiv și îl pregătește pentru primirea alimentelor. Ca să înțelegeți mai bine de ce este necesar să bem apă din belșug între mese, să ne gândim cum ar fi dacă am mânca dintr-o farfurie nespălată, cu o lingură care nu este curată! Așa ar fi tubul nostru digestiv, nepregătit, murdar – fără ca apa să fi trecut din belșug prin el – atunci când primește alimentele pe care i le oferim la masă.

Să bem numai apă?

Ce facem cu celelalte alimente care au un conținut ridicat în apă? Cum și când consumăm lichidele?

Ceaiurile, laptele, sucurile de fructe, supele, compoturile sunt considerate alimente și ele **se mănâncă**, nu se beau, adică se iau înghițitură cu înghițitură, se mestecă, de preferat cu ceva consistent alături – supa cu pâine sau crutoane, iar ceaiul sau laptele cu cereale, biscuiți, diverse prăjiturele făcute în casă, musli, etc. Acestea se consumă numai în timpul meselor – sunt ALIMENTE. Dacă aveți un abdomen mai voluminos, pe lângă faptul că, probabil, mâncați prea mult, cauza trebuie căutată în felul în care consumați aceste lichide și, de asemenea, apa între mese. ***Atenție!*** Pare un lucru mărunt, dar are repercusiuni mari asupra sănătății noastre, asupra felului în care ne simțim în fiecare zi.

Dacă vă simțiți tot timpul balonați, indispuși din cauza a ceea ce simțiți că se petrece în abdomen, verificați-vă urgent obiceiurile în această privință. Ele sunt tot atât de importante ca și alimentația pe care o ingerați și nu este întotdeauna de vină gospodina care v-a pregătit mâncarea. Nu, dimpotrivă, de cele mai multe ori vina este în felul în care mâncăm și bem apă.

Așadar, **apa este singurul lichid care se bea între mese**! În rest nimic! Nu sucuri, nu supe, nu... Dacă este necesar să beți ceaiuri între mese, acestea se beau neîndulcite.

Cât despre băuturile răcoritoare de tot felul, care ne-au invadat din toate părțile și care conțin cantități foarte mari de zahăr (o sticlă de 1,5 l conține 600 g zahăr!), nu pot să vă spun decât că, atunci când doriți o băutură mai bună, dulce și gustoasă, luați o lămâie proaspătă, o portocală, stoarceți-o bine și faceți o limonadă sau beți suc de portocală și ceva mai bun decât așa ceva nici că se poate … sau beți suc de mere, de pere sau de orice alte fructe de sezon, pe care îl faceți dumneavoastră în casă. Și aceasta, desigur, **în timpul mesei**, cel mai bine la micul dejun, împreună cu cereale sau produse din cereale, căci **între mese se bea numai apă**!

Apa în uz extern

În uz extern, apa se folosește pentru curățirea corpului nostru. Este bine ca **zilnic** să facem **duș**, să ne spălăm cât mai bine și, **săptămânal**, să facem **baie generală**. Efectul folosirii apei în uz extern este benefic pentru toate funcțiile organismului nostru, care ne spune întotdeauna „mulțumesc" pentru senzația de „atât de bine", pe care o simțim după ce o folosim.

Să ne spălăm cât de des cu putință **pe mâini**, căci mediul înconjurător a devenit foarte murdar. Microbii neîndepărtați de pe mâini ajung în corpul nostru și pot genera multe boli: infecții digestive, infecții ale pielii (abcese, furunculi etc.). Educați-i pe copii de mici să se spele.

Ce se întâmplă atunci când nu ne spălăm pe corp zilnic? Toxinele pe care le eliberează corpul nostru prin piele (transpirație), pe lângă senzația exterioară neplăcută pe care ne-o dau, ajung să se reabsoarbă în piele și ajung din nou în corpul nostru, în loc să fie îndepărtate. Astfel, noi nu colaborăm cu corpul nostru, care își face atât de frumos datoria și ne trimite la suprafață, la îndemână deci, ceea ce noi trebuie doar să îndepărtăm cu apă și săpun. De ce emană un miros atât de urât unele persoane? Pentru că nu au înțeles tocmai acest lucru. Ele nu își ajută corpul, ci îi sunt adevărați vrăjmași. Repătrunderea în corp a toxinelor cauzează, desigur, multe boli.

De asemenea, este bine să ne spălăm bine hainele, lenjeria de pat și tot ce se poate spăla din casă. Practic, atunci când cumpărăm lucruri pentru casă, cum ar fi: perdele, draperii, covoare, carpete, mochete, ar trebui să ne punem neapărat întrebarea: Voi putea spăla, curăța periodic aceste obiecte? Sunt ele confecționate dintr-un material care să permită curățarea? Dacă nu este posibil acest lucru, atunci ele vor constitui un loc favorabil pentru cuibărirea prafului și deci a microbilor de tot felul. Iar casa respectivă va mirosi tot mai urât și va fi un cuib de boală.

Să beneficiem cât mai mult de efectele extraordinare ale apei, atât în uz intern, cât și extern, și să-I mulțumim lui Dumnezeu că trăim într-o țară în care apa este disponibilă, chiar dacă nu este întotdeauna de cea mai bună calitate.

SOARELE

„Căci la Tine este izvorul vieții, prin lumina Ta vedem lumina”. (Psalmi 36,9)

„Dulce este lumina și o plăcere pentru ochi să vadă soarele”. (Eclesiastul 11,7)

Soarele este sursa principală de energie pentru planeta noastră. Lumina solară este indispensibilă pentru viață și păstrarea sănătății. Datorită ei se produce în piele vitamina D. Radiația ultravioletă a luminii solare lucrează ca un dezinfectant capabil sa distrugă numeroși germeni patogeni. Dar mai ales stimulează toate procesele vitale și tonifică organismul. Acolo unde pătrunde soarele este viață și sănătate. S-a constatat că în timpul iernii, când sunt mai puține zile însorite, crește frecvența depresiilor nervoase. Expunerea la soare se face cu precauție datorită faptului că pătura de ozon, care acoperă pământul și care filtrează razele solare, se află în proces de subțiere. De aici rezultă o radiație solară mai intensă, care este primită pe suprafața pământului. Niciodată nu s-a recomandat să petrecem ore întregi expunându-ne corpul la soare, iar acum cu atât mai puțin.

Încă din vremurile îndepărtate ale lui Iov, oamenii se întrebau: *„Pe ce cale se împarte lumina?”* Și oricine privește cerul înstelat într-o noapte senină de vară nu poate să nu fie adânc mișcat de măreția priveliștii care se desfășoară în fața ochilor. Dar spectacolul nu se sfârșește în spațiile infinite ale boltei cerești. Pământul, cu fiecare colțișor al său, este presărat cu minunății de forme și culori. Și ochiul nu se mai satură privind peisajele ce-l îmbie și-l delectează cu frumuseți mereu uimitoare. Dincolo de virtuțile sale estetice, soarele este indispensabil supraviețuirii fizice. Lumina și căldura lui sunt acelea care permit plantelor să încolțească, să crească, să înflorească, să rodească și astfel să fie asigurată hrana necesară animalelor și oamenilor. Lumina înseamnă deci **viață.**

Și pentru organismul omenesc razele soarelui au multe funcții importante, printre care se numără formarea vitaminei D, stimularea sistemului nervos și a glandelor endocrine, reglarea ritmurilor biologice, stimularea imunității.

Ce este de fapt lumina, acest dar uimitor de care ne bucurăm fără să ne dăm seama? Din punct de vedere științific, lumina este un complex de radiații electromagnetice. Radiația luminoasă care ajunge la noi este compusă din trei mari spectre: radiațiile ultraviolete (UV), radiațiile vizibile și radiațiile infraroșii (IR). La aceste trei categorii importante, se adaugă radiațiile cosmice, razele gama, razele X și altele. Radiațiile vizibile constituie aproximativ 40% din totalul radiației luminoase, care atinge suprafața solului. Școlari fiind, am învățat cu toții, și poate chiar am urmărit în mod experimental în laboratorul de fizică, faptul că, la trecerea printr-o prismă triunghiulară, lumina albă se descompune în culorile curcubeului. De fapt, chiar și cei care, poate, nu au avut posibilitatea de a afla despre acest fenomen la școală, au avut cu siguranță șansa pe care cu toții o avem din când în când, de a admira după o ploaie de vară, un curcubeu care se arcuiește peste bolta încă parțial acoperită de nori. Razele UV au proprietatea de a distruge numeroase virusuri și bacterii. Camerele unde nu pătrunde lumina, încăperile ale căror ferestre sunt acoperite cu draperii groase, jaluzele, perdele compacte,

sunt un mediu prielnic dezvoltării microbilor de tot felul, și în felul acesta sunt favorizate îmbolnăvirile. *Dacă doriți să fiți sănătoși, lăsați ca razele soarelui să patrundă prin ferestrele deschise larg în locuința dumneavoastră.* Razele UV vor reduce în mod radical numărul de microbi. E adevărat, s-ar putea ca unele lucruri din casă, mobilierul, covoarele etc. să se decoloreze puțin, dar această pierdere este incomparabilă cu câștigul pe care îl veți avea în ce privește sănătatea.

Se poate oare trage concluzia: „Cu cât mai mult soare, cu atât mai bine"? Să fim rezervați cu răspunsul! Expunerea exagerată la soare, poate avea ca urmare, datorită acelorași raze UV, arsuri uneori chiar foarte grave. Sau, datorită razelor IR, poate să apară insolația, o inflamație a învelișurilor creierului, cu manifestări și consecințe nu rareori foarte grave. De fapt, acestea ar fi doar unele inconveniente imediate ale expunerii exagerate la soare. În afară de aceste efecte imediate, expunerea abuzivă la soare pe perioade mai îndelungate de timp este corelată cu cancerul de piele sau, în cel mai fericit caz, cu îmbătrânirea prematură a pielii.

Cum ne putem asigura necesarul de raze UV, fără a suferi urmările nedorite ale excesului? Care este durata optimă pentru expunerea la soare și ce reguli trebuie respectate pentru a evita efectele nedorite? Cercetările arată că, pentru ca o persoană cu ten obișnuit să obțină suficientă vitamina D, are nevoie în medie doar de 10 -15 minute de expunere zilnică. Dacă doriți sau sunteți nevoiți să stați la soare mai mult timp, este indicat să vă protejați tegumentele purtând îmbrăcăminte și, respectiv, pălărie adecvată.

Este bine să fim conștienți de variația cantitativă a luminii solare de la un anotimp la altul. În timpul verii, când zilele sunt lungi, grija principală trebuie să fie aceea de a ne proteja de expunere excesivă, de a evita arsurile atât de neplăcute, ca să nu mai vorbim de insolație. Pe de altă parte, în timpul iernii, când zilele sunt scurte și cerul e mai înnorat, puțini oameni ajung în mod spontan să-și asigure o expunere minimală la atât de necesarele raze UV din spectrul solar. De aceea, pe durata anotimpului rece, trebuie

acordată o mai mare atenție plimbărilor în aer liber în timpul zilei. Acest lucru trebuie avut în vedere cu atât mai mult cu cât, în unele zone intens industrializate, poluarea atmosferică poate determina o reducere de 30% sau chiar mai marcată a ultravioletelor din razele solare.

Mai există un aspect foarte important legat de razele solare. Majoritatea populației din țările industrializate petrece cea mai mare parte a timpului în încăperi, în condiții de iluminare artificială. Spectrul radiațiilor produse atât de lumina becurilor cu incandescență, cât și a lămpilor cu fluorescență, diferă semnificativ față de lumina naturală a soarelui. Lumea medicală privește cu îngrijorare crescândă la așa-numita problemă a maliluminației. Condițiile defavorabile de iluminat afectează multe dintre funcțiile organismului nostru. Iluminarea defectuoasă duce la scăderea capacitații de muncă fizică și intelectuală, la scăderea randamentului la învațătură al școlarilor și chiar la îngreunarea efectului terapeutic la bolnavii cu spitalizare îndelungată.

AERUL

„El întinde cerurile ca o mahramă ...”
(Isaia 40,22)

Omul poate supraviețui câteva săptămâni fără hrană, câteva zile fără apă, însă numai câteva minute fără aer. Aerul este esențial pentru viață. Cinci minute fără aer provoacă leziuni ireversibile la nivelul celulelor nervoase, cu consecințe grave asupra sănătății, amenințând viața.

De ce este aerul atât de important? Pentru că el conține oxigen. Când inspirăm aerul în plămâni, oxigenul este transferat în globulele roșii ale sângelui, care îl vor duce mai departe la toate celulele organismului. La nivelul acestora au loc reacții chimice vitale. În urma lor, rezultă bioxidul de carbon, pe care tot globulele roșii îl transportă la plămâni, care îl vor da afară din corp, prin expirație, căci este un produs rezidual. Cu alte cuvinte, ***aerul ne furnizează oxigenul dătător de viață.***

Zilnic prin plămânii noștri trec 10.000 litri de aer. Aerul conține, pe lângă oxigen și hidrogen, azot și, din păcate, uneori și elemente nocive din cauza poluării atmosferei pământului nostru. Însă Dumnezeu a avut grijă de noi, ne-a echipat plămânii cu mecanisme de apărare, atâta timp cât nu se depășesc anumite limite. Aerul, care pătrunde prin căile respiratorii – nas, gură, trahee, bronhii, bronhiole, este filtrat, umezit și încălzit la temperatura corpului. În final, el ajunge în cele mai mici cămăruțe ale plămânilor, numite alveole, care sunt tapetate cu o rețea de vase de sânge foarte mici, numite capilare. La nivelul acestor capilare, se realizează schimbul de gaze – oxigen și bioxid de carbon. Acest schimb are loc rapid – în aproximativ 1 minut, tot sângele trece prin plămâni, fiind oxigenat. Ce minune!

Aerul conține și praf. Nasul poate filtra acest praf, de aceea este bine să respirăm pe nas și să-l ferim de infecții.

Este foarte importantă calitatea aerului pe care-l respirăm. Cel mai bun aer se află în apropierea zonelor verzi, a pădurilor, lângă lacuri, mări și oceane. De aceea ne simțim atât de bine la munte, la mare sau în parc. Acest aer conține din abundență oxigen și ioni negativi.

Lipsa aerului curat afectează celulele nervoase, centrii rațiunii, ai judecății și ai afectivității. De aceea, un aer viciat slăbește eficiența minții noastre. Cei a căror activitate le solicită mult mintea, intelectul, categorie din care fac parte și elevii, studenții, trebuie să aibă grijă să ofere continuu plămânilor un aer cât mai bun cu putință.

Oxigenul se poate obține numai prin **respirație**. Este bine să ne ajutăm respirația printr-o **postură** (poziția corpului) **corectă**: umerii spre spate, pieptul în față, spatele drept; prin îmbrăcăminte lejeră, prin **respirație diafragmatică** (să punem la lucru diafragma, mușchiul abdominal în respirație) și cât mai multă mișcare fizică.

Cel mai aprig dușman modern al aerului din încăperi este fumul de tutun. Este periculos atât fumatul activ, cât și contaminarea nefumătorilor din jur – fumatul pasiv.

În ce privește locuințele noastre și încăperile în care stăm pe parcursul zilei, este bine să ne deprindem să le **aerisim** cât mai

mult, practic geamurile ar trebui să stea mai mult deschise, cu excepția anotimpului rece când, de asemenea, trebuie să aerisim cât de mult cu putință. Să aerisim bine și așternutul de pat dimineața.

CUMPĂTAREA

„Cel ce este stăpân pe sine prețuiește mai mult decât cine cucerește cetăți".

(Proverbe 16,32 u.p.)

Domeniul acesta al stilului de viață cuprinde **înfrânarea de la tot ceea ce este dăunător** pentru viață și sănătate, de exemplu: folosirea alcoolului, tutunului, cafelei, jocurilor de noroc etc. și moderația, **cumpătarea în lucrurile bune,** adică în folosirea lucrurilor bune, a alimentelor bune, cumpătarea în muncă, odihnă, recreere, studiu, curățenie etc. Realizarea acestui echilibru este o adevărată artă și, în vederea acestui lucru, este nevoie să ne cunoaștem mai bine pe noi înșine, să încercăm să aducem la suprafață tot ceea ce este ascuns în ființa noastră și scoate colții când nu ne așteptăm, să nu mai alintăm „copilul" care, din păcate, supraviețuiește – în sensul negativ – în noi înșine până la adânci bătrâneți și, mai presus de orice, să învățăm **stăpânirea de sine**. Cel mai bun exemplu de urmat în această privință îl constituie Domnul nostru Isus Hristos.

Cumpătarea este o virtute care se obține printr-o puternică disciplinare de sine. Trebuie stabilite cu exactitate valorile vieții, prioritățile ei și instituite principii și reguli personale.

Stăpânirea de sine nu înseamnă nicidecum o viață de pustnic, o viață fără bucurie, desfătare. Dimpotrivă, o viață cumpătată este o viață care aduce cele mai mari satisfacții și bucurii în viață. Este nevoie doar de stăruință și perseverență.

ODIHNA

„Eu mă culc și adorm în pace căci numai Tu, Doamne, îmi dai liniște deplină în locuința mea".
(Psalmi 4,8)

Corpul și mintea noastră, ca să funcționeze bine, au nevoie odihnă. Așa au fost ele făcute. Acest lucru este trecut de Creator, de Dumnezeu Însuși, în instrucțiunile noastre de utilizare. Altfel nu se poate. Suntem ființe vii. Gândiți-vă puțin că până și mașinile, niște corpuri neînsuflețite, au nevoie de anumite perioade de refacere, de oprire din activitate. Corpul omenesc, așa cum este el plămădit, are cel mai bun randament atunci când îmi oferă ceea ce mi se cuvine – adică:

- **odihnă zilnică** – 6-8 ore de somn pe noapte,
- **odihnă săptămânală** – o zi pusă special de o parte, pentru o odihnă specială, și
- **odihnă anuală** (concediu).

Pe parcursul istoriei, unii s-au socotit mai isteți și au vrut să facă săptămâna de lucru de 10 zile. Alții au vrut să facă ziua de lucru de 18-20 de ore. Alții au muncit ani de-a rândul fără a-și lua câteva zile de răgaz. Urmarea: dezastru. Accidente de muncă, mulți morți, scurtarea drastică a duratei de viață, chiar cu zeci de ani.

Știți care este cea mai mare provocare a societății de azi? Stresul. Vestea extraordinară este că cei care respectă odihna zilnică și cea săptămânală au o putere mai mare de control asupra stresului.

Odihna o putem numi „**vitamina O**". Ea are patru componente:

O_1 – somnul, odihna fizică

O_2 – odihna spirituală, ziua de odihnă săptămânală.

O_3 – recreerea

O_4 – meditația, cu forma sa cea mai eficientă, rugăciunea înălțată către Dumnezeu.

Combinate în doze echilibrate, aceste componente ne ajută să fim în fiecare dimineață vioi, ageri, sprinteni, cu plăcere de viață și de muncă. Ne vom scula cu bateriile încărcate și ele se vor descărca

cu folos, încet-încet pe parcursul zilei, fără să ne uzeze peste măsură.

Propuneți-vă să dormiți în fiecare noapte atât cât știți că vă este necesar pentru a vă reface. Unora le sunt necesare 6 ore de somn, în timp ce altora le sunt necesare 8 ore. Administrați-vă timpul de așa natură, încât să vă asigurați neapărat acest timp. Nu veți pierde nimic, dimpotrivă veți câștiga un timp pe care îl veți folosi în muncă mai eficient.

Revizuiți modul în care munciți. Și acest lucru este foarte necesar. Împărțiți cantitatea totală de muncă în mod egal, pe parcursul zilelor lucrătoare ale săptămânii, având grijă ca spre sfârșitul ei să planificați treburi ceva mai ușoare. Munciți cu plăcere. *„Tot ce faceți, faceți cu toată inima, ca pentru Domnul”*, așa ne învață apostolul Pavel. Satisfacția lucrului bine făcut aduce bucurie, împlinire. Și ce bine dormi când închizi ochii și te gândești la realizările de peste zi! Dar atunci când n-ai făcut nimic sau toate au ieșit de-andoaselea, și somnul va fi agitat și va începe o perioadă de continuă frământare. Așadar, ca să dormi bine, muncește bine peste zi, cu folos, și o să guști din plin somnul. *„Dulce este somnul lucrătorului…”*, spune înțeleptul Solomon și câtă dreptate are.

Aveți în vedere că somnul dinainte de miezul nopții este cel mai odihnitor. Deci, ideal este să vă culcați cel târziu la ora 22. E de preferat să te scoli la 5 dimineața, decât să te culci la 1 noaptea și să te scoli la 8 dimineața. Este o problemă ce ține doar de felul cum te educi pe tine însuți și cum îți administrezi timpul.

De asemenea, cina trebuie servită devreme, cel târziu la ora 6, sau cu 4 ore înainte de culcare. Aceasta trebuie să fie ușoară. Ultimul pahar de apă pe care îl bei să fie cu cel târziu o oră înainte de culcare.

O baie caldă înainte de culcare are efect relaxant. Dacă este posibil, o plimbare scurtă înainte de culcare, făcută în pas lejer, este foarte binevenită. Exercițiile fizice intense înainte de culcare nu sunt recomandate.

Puneți-vă timp deoparte și pentru **recreere**. Alternanța muncă – recreere, chiar pe termen scurt, e foarte importantă. Fiecare om

face cu mai multă plăcere un anumit lucru. Fie că este vorba de a răsfoi o revistă bună, a citi o carte bună, fie că e vorba de croșetat, tricotat, de ieșit într-un parc, de a vorbi la telefon cu un prieten. Orice înseamnă pentru tine recreere. Bucură-te din plin de ea! Recreerea ne fortifică mintea, ne schimbă atitudinea. Poate că la acest capitol trebuie să ne revizuim un pic și mentalitatea.

Fă-ți obiceiul de a te comporta ca un copil față de Tatăl tău din ceruri. Du-te la El, prin ***rugăciune, meditație***, și spune-i tot ce ai pe suflet. El te poate ajuta așa cum nimeni altul nu o poate face. Dacă totuși trebuie să treci prin încercări foarte grele, chiar dacă nu e posibil să scapi fără ele, El îți va da putere să le depășești cu bine. Prețuiește rugăciunea ca ocazia de aur de a te întări sufletește. Și nu uita, Stăpânul Universului este gata să te primească în audiență la El, la orice oră, pe care ***tu*** o poți alege (care șef sau director mai face asta?) și poți să-i spui absolut orice te frământă. El te ascultă. Cugetă la acest privilegiu extraordinar. După ce intri în legătură cu Cel Preaînalt, prin rugăciune, vei primi putere cum nici nu gândești. Vei gusta din plin odihna. Vei avea pace și liniște lăuntrică și acestea reprezintă daruri de mare preț. Vei putea dormi așa de bine!

Ca o încununare a faptului că Îl recunoști pe El ca Domn al vieții tale, dăruiește-I **o zi întreagă pe săptămână Lui** – ai nevoie și de odihnă spirituală, ca să te refaci pe deplin. Dar fii atent, nu oricare zi, ci este una specială, pusă deoparte de El pentru aceasta, care poartă într-însa o binecuvântare deosebită. Numai aceea te poate face împlinit pe deplin, numai aceea îți poate da adevărata odihnă. Celelalte nu au acest dar. Nu știi care este? Cercetează Biblia și vei descoperi.

Folosește și perioada de odihnă anuală – concediul, astfel ca să dai ocazie corpului tău să se regenereze și, de asemenea, pentru relațiile din familia ta. Beneficiul va fi enorm.

ÎNCREDERE ÎN DUMNEZEU
(Echilibru mintal și spiritual)

„Încredințează-ți soarta în mâna Domnului, încrede-te în El și El va lucra".

(Psalmi 37,5)

Nimic nu ajută mai mult la sănătatea corpului și a sufletului nostru ca păstrarea unui spirit de laudă și mulțumire, izvorât din încrederea noastră în Dumnezeu.

Încrederea în Dumnezeu este cheia succesului pentru o sănătate deplină, în toate dimensiunile ei. Ea oferă pacea și odihna sufletului nostru. *„În liniște și odihnă va fi mântuirea voastră. În seninătate și încredere va fi tăria voastră". „Ferice de cei ce nădăjduiesc în El".* (Isaia 30,15.18). Ea oferă sănătatea trupului nostru. *„O inimă bună este un bun leac".* (Proverbe 17,22)

Trebuie să cultivăm continuu o încredere totală și permanentă în El. Aceasta se poate realiza numai prin cunoașterea de Dumnezeu, ceea ce va avea ca urmare un spirit de laudă și mulțumire, iar rezultatul va fi sănătatea noastră. Aceasta este sursa noastră principală de energie în viață.

„În ziua aceea vor zice: 'Acesta este Dumnezeul nostru în care aveam încredere că ne va mântui. Acesta este Domnul în care ne încredem. Să ne veselim și să ne bucurăm de mântuirea Lui!'"

Un corp sănătos, o minte sănătoasă și un spirit sănătos – în vederea unui **caracter** drept și frumos – iată un ideal pentru fiecare. Cum ar arăta lumea noastră, dacă tot mai mulți oameni și-ar însuși acest ideal?

Capitolul II

ALIMENTAŢIA

„De ce cântăriţi argint pentru un lucru care nu hrăneşte? De ce vă daţi câştigul muncii pentru ceva care nu satură? Ascultaţi-Mă, dar, şi veţi mânca ce este bun şi sufletul vostru se va desfăta cu bucate gustoase". (Isaia 55,2)

1. Importanță, istoric

Alimentația, percepută în general ca un obicei, și poate fi numită și așa, este, fără îndoială, obiceiul care influențează cel mai mult sănătatea oamenilor. Obiceiul de a mânca se repetă constant pe parcursul vieții noastre. Cercetările în domeniu arată că 70% din boli au legătură directă cu alimentația noastră. Unii specialiști îi acordă o importanță și mai mare, de ex. dr. Osler, susține că 90% dintre boli, cu excepția infecțiilor și a accidentelor, sunt strâns legate de alimentație.

Alimentația, adică ceea **ce** mâncăm, felul **cum** mâncăm, **cât** mâncăm și **când** mâncăm, constituie un proces voluntar și conștient, și este, de aceea, educabil. Voința și decizia individului sunt deci implicate.

În ultimii ani, s-a produs o adevărată explozie a interesului cu privire la relația dintre alimentație și sănătate. Cercetările, studiile, statisticile arată continuu importanța unei alimentații sănătoase. Din ce în ce mai mulți oameni doresc să știe în ce fel își pot îmbunătăți alimentația și cum să folosească cele mai sănătoase produse alimentare. Aceasta este cât se poate de îmbucurător. Este adevărat, motivele pentru care oamenii fac acest lucru pot fi diferite.

Totuși, faptul că se întâmplă acest lucru este lăudabil, pentru că cei care sunt sinceri căutători după adevăr și în acest domeniu pot ajunge în cele din urmă și la motivația sănătoasă.

Hrana pe care o ingerăm constituie combustibilul care face să funcționeze mașinăria atât de complexă a ființei noastre. Orice mașină funcționează cu combustibilul prevăzut de cel ce a construit-o. Pentru a ști cum funcționează corpul omenesc, trebuie să-L consultăm pe Cel ce l-a întocmit, adică pe Creatorul lui, pe Dumnezeu. Cum putem face acest lucru? Cercetând Biblia, cartea care ne prezintă tot ce trebuie să știm despre El. În Biblie se găsesc indicații suficiente cu privire la hrana pe care omul trebuie să o consume. La început, imediat după crearea sa, când omul era fără păcat, Dumnezeu i-a dat ca hrană *„orice iarbă care face sământă și care este pe fața întregului pământ și orice pom care are în el rod cu sământă"* (Geneza 1,29). Deci hrana prescrisă de Creator pentru om era alcătuită din cereale, fructe, semințe și legume. A urmat însă păcatul, care a produs acea schimbare de nedorit pentru om – neascultarea – ce l-a condus la boală și moarte, astfel că, după potop, Dumnezeu ia o măsură de forță majoră temporară: îi îngăduie omului să mănânce și carne. Prescripțiile pentru această nouă situație intervenită, pe care Dumnezeu o dorea cât mai scurtă, spre binele omului, se găsesc în Biblie, în cartea Levitic, la capitolul 11, unde sunt specificate în detaliu animalele care erau permise omului ca hrană. Ceea ce omului de la început i se părea de neconceput, din păcate, cu trecerea vremii, a devenit o obișnuință. Așa se face că acum, spre sfârșit de istorie, omul mănâncă nu numai carne de porc, iepure, cămilă etc. (animale interzise de Creator, pentru că fac rău corpului omului), dar și ceea ce odinioară era considerat o scârboșenie – omul a ajuns să mănânce broaște, șerpi, raci și tot felul de alte animale necurate și, culmea, s-a ajuns a se considera acest lucru ca fiind normal. Dar „normalitatea" aceasta se vede foarte bine în efectele ei asupra stării de sănătate a omenirii. Majoritatea bolilor care scurtează și distrug viața omului provin din această alimentație, care nu respectă prescripțiile Creatorului.

Dacă este adevărat acest lucru, atunci este adevărat și reversul. Dacă omul respectă sfaturile lui Dumnezeu cu privire la felul cum să se alimenteze, atunci el are încă la dispoziție șansa unei vieți de calitate și de lungă durată.

Dacă privim în decursul istoriei cum a evoluat sănătatea și viața omului în funcție de impactul pe care l-a avut alimentația asupra lui, vom descoperi că, în acele perioade și la acele grupuri de oameni care au ascultat de prescripțiile divine, media de viață și calitatea vieții acelor oameni au fost net superioare celorlalți. Până la potop, când omul s-a alimentat strict cu ceea ce a rânduit Dumnezeu, media de viață a fost de 912 ani! După potop, când oamenii încep să consume din carnea animalelor *curate*, media de viață scade brusc la 100 de ani! În zilele noastre, oamenii care consumă carne și de la animalele necurate trăiesc în medie 60 de ani, cei care consumă carne doar de la animalele curate trăiesc în jur de 65 de ani, iar aceia care respectă hrana lăsată inițial de Dumnezeu ca hrană pentru om – adică o alimentație vegetariană – trăiesc cu 5-7 ani mai mult. Există și triburi izolate, care, generații de-a rândul, nu au folosit deloc carne, în rândul cărora a fi centenar este un lucru obișnuit. De remarcat însă un lucru, în perioada întunecată a Evului Mediu, când oamenii nu aveau acces la Biblie, și deci la cunoștințele oferite de ea și în acest domeniu, viața omului era amarnic de grea și foarte scurtă: în medie 35 de ani. O dată cu Reforma, în sec. al XVI-lea, când Biblia a fost pusă din nou în mâinile oamenilor, situația începe să se îmbunătățească treptat, ajungând la o culme în sec. al XIX-lea. În această perioadă, s-au remarcat în special trei persoane care au susținut alimentația sănătoasă: Sylvester Graham, Ellen G. White și dr. John Harvey Kellog. Activitatea acestora se face simțită până în zilele noastre, prin produsele pe care le-au inițiat sau prin ideile pe care le-au susținut. În zilele noastre, așa cum am amintit deja, se pare că există din nou o mișcare în favoarea alimentației sănătoase, prescrise inițial pentru om. Este important ca fiecare dintre noi să își precizeze poziția în această privință, căci aceasta ne va afecta, fie că vrem sau nu, starea de sănătate.

2. Principii pentru o alimentație sănătoasă

„Dacă vei asculta cu luare aminte glasul Domnului Dumnezeului tău, ... și dacă vei păzi toate legile Lui, nu te voi lovi cu niciuna din bolile cu care am lovit pe egipteni. Căci Eu sunt Domnul care te vindecă". (Exod 15,26)

- Asigurați-vă 2-3 mese regulate pe zi, în funcție de programul personal. Puneți-vă deoparte minimum 20 minute liniștite pentru fiecare masă.
- Masa de dimineață (numită incorect în limba română „micul" dejun) trebuie să fie o masă consistentă, furnizând cam 40% din hrana unei zile.
- Cina, masa cea mai ușoară a zilei, trebuie să fie servită cu 4 ore înainte de culcare, astfel ca stomacul și tubul digestiv să se poată odihni în timpul somnului. Evitați mesele bogate și la ore târzii.
- Lăsați 5-6 ore interval între mese, astfel ca mâncarea ingerată să poată fi digerată înainte de a o introduce pe următoarea.
- Nu mâncați nimic între mese, nici măcar fructe.
- Între mese beți din belșug apă.
- Beți 8 pahare de apă pe zi astfel: 1-2 pahare dimineața la sculare, 1 pahar cam cu 1-2 ore înainte de culcare, iar restul între mese, în intervalul cuprins între o oră după o masă și ½ oră înainte de masa următoare.
- Mestecați bine alimentele, de cca 40 ori fiecare bol alimentar (desigur că nu este nevoie să numărați!), astfel ca saliva să fie bine amestecată cu hrana, iar sucurile digestive să fie stimulate.
- Nu beți apă sau alte lichide în timpul mesei. Alimentele lichide, supele, compoturile, laptele etc. se „mănâncă", adică se mestecă bine împreună cu mâncare solidă. Apa este singura care se bea, și numai între mese. Dacă alimentele sunt scăldate în lichid, digestia este întârziată și îngreuiată, pentru că stomacul face efortul de a absorbi întâi lichidul și a-l încălzi,

iar de-abia după aceea poate trece la digerarea alimentelor propriu-zise.

- Consumați o varietate cât mai mare de alimente – cereale, legume, fructe, leguminoase, nuci pe parcursul săptămânii, lunii, anului, în funcție de anotimp și de posibilități. La fiecare masă, însă, nu folosiți mai mult de 2-4 feluri de alimente.
- Grupați alimentele la anumite mese: de exemplu, dimineața, serviți cereale cu fructe și nuci, la prânz legume și leguminoase, iar seara o altă combinație, eventual prin rotație.
- Consumați alimentele cât mai aproape de starea lor naturală; propuneți-vă ca aprox. 50% din legumele și fructele pe care le consumați să fie în stare crudă. Pentru celelalte, care necesită gătire (cereale, leguminoase, în primul rând), folosiți cele mai sănătoase metode de preparare.
- Ori de câte ori este posibil, mâncați și coaja legumelor și fructelor (desigur, cele comestibile). De regulă, în această parte se găsesc cei mai valoroși nutrienți. Atenție: spălați-le foarte bine!
- Consumați întotdeauna fructul sau leguma în întregime, în locul sucului extras din ele. Dacă folosiți doar sucul lor, nu faceți altceva decât să îndepărtați fibrele alimentare (ce conțin vitamine, minerale și produși fitochimici), componente foarte importante în lupta împotriva bolilor.
- Pentru îmbunătățirea gustului, folosiți mirodenii naturale (cimbru, busuioc, oregano, măghiran, ghimbir etc.), cât și valoroasele legume: ceapa și usturoiul.
- Evitați folosirea de alimente rafinate, pregătite cu multă sare, zahăr, îndulcitori chimici, aditivi, coloranți etc., substanțe extrem de dăunătoare pentru sănătatea noastră și, de multe ori, chiar cancerigene.
- Alegeți produse alimentare cât mai proaspete cu putință.
- Nu mâncați peste măsură. Cel mai bine este să mâncați astfel încât să simțiți că ați mai putea mânca puțin. Evitați disconfortul creat de mâncatul peste măsură. Orice kilogram în plus

înseamnă boală și scurtare de viață. Mâncați atât cât să vă mențineți greutatea ideală, în funcție de vârstă și sex. Consultați în acest scop tabele de specialitate credibile.

- Folosiți zilnic legume și fructe proaspete, pentru aportul lor de fibre, esențial pentru o bună digestie.
- Limitați deserturile la 1-2 pe săptămână. Aveți în vedere că ceea ce trece dincolo de 2 ½ lingurițe de zahăr pe zi este dăunător.
- Folosiți cu moderație sarea – cel mult 5 g pe zi (= 1 linguriță); nu uitați că ea se află ascunsă în multe produse: pâine etc.
- Evitați alimentele care conțin grăsimi saturate (produsele de origine animală și uleiurile de palmier și de cocos) și colesterol (toate produsele de origine animală, inclusiv ouăle și laptele).
- Evitați grăsimile obținute prin hidrogenare (margarine, maioneze, dressing-uri pentru salate, etc.). Citiți cu atenție eticheta oricărui produs și evitați pe cele care cuprind cuvântul „hidrogenare" în procesul de fabricație.
- Folosiți în schimb grăsimile nesaturate (în special ulei de măsline, ulei de floarea-soarelui, de porumb, de soia, etc.). Desigur, de preferat sunt cele presate la rece, însă asigurați-vă să fie dintr-o sursă demnă de încredere. Multe instalații de presat la rece nu corespund din punct de vedere igienic. De asemenea, uleiurile presate la rece au un termen de valabilitate redus, pe care trebuie neapărat să-l respectați.
- Evitați murăturile.
- Evitați alimentele afumate.
- Evitați alimentele gătite la grătar. Produșii de ardere rezultați sunt cancerigeni.
- Dacă sunteți prea obosiți, odihniți-vă înainte de a mânca. Este mai sănătos să nu servim o masă sau să o amânăm un anumit timp, decât să mâncăm nervoși, stresați sau în grabă.
- Un program de 20-30 minute mișcare fizică regulată, în fiecare zi (chiar dacă este vorba doar de mers pe jos în pas vioi), vă va fi un ajutor de mare preț pentru digestie, poftă de mâncare și împotriva depunerii de kilograme în plus.

- Alimentația este una dintre cele opt legi ale sănătății. Respectați cu tot atâta strictețe și pe celelalte șapte (inspirați aer curat, bucurați-vă de lumina soarelui, asigurați-vă un somn de 7-8 ore în fiecare noapte, folosiți din belșug apa, atât în uz intern, cât și extern, fiți cumpătați în lucrurile bune și înfrânați-vă de la cele dăunătoare, faceți mișcare fizică în mod regulat, circa 30 minute zilnic și, mai presus de toate, încredeți-vă în puterea divină).
- Fiți un bun exemplu pentru ceilalți membri ai familiei, ajutându-vă reciproc în cele bune și încurajându-vă în îndepărtarea de obiceiurile greșite. Stimulați-i în special pe copii să adopte, încă din fragedă pruncie, obiceiurile corecte de alimentație.
- Respectați această minunată mașinărie a corpului nostru! Dați atenție oricărui semnal de alarmă care indică faptul că ceva anume nu este în regulă într-un anumit loc din corp. Nu ignorați semnale de alarmă de felul: durere, indigestie, arsuri, constipație, diaree, balonare, senzație de vomă, oboseală, anxietate, retenție excesivă a lichidelor, inflamații, umflături etc. Depistând o boală în fazele incipiente, pe baza acestor semnale de alarmă, va fi mult mai ușor să o tratați.

3. Tipuri de alimentație

„Cel ce se încrede în Domnul este săturat din belșug". (Proverbe 28,25 u.p.)

Alimentația carnată

Carnea și peștele constituie componenții de bază. Acest tip de alimentație aduce corpului un exces de proteine și grăsimi, cu efecte negative pentru sănătate, de ex.: exces de acid uric și colesterol, putrefacție intestinală etc., ceea ce înseamnă un risc crescut de boli cardio-vasculare, osteoporoză, litiaze renale și cancer.

Alimentația omnivoră

Este alimentația pe care o folosesc cei mai mulți dintre oamenii care mănâncă atât produse de origine animală, cât și vegetală.

Alimentația ovo-lacto-vegetariană

Sunt excluse din alimentație carnea și peștele. Se consumă însă ouă și produse lactate și de asemenea produse vegetale: cereale, fructe, leguminoase. Aceasta este recunoscută ca o dietă care satisface cerințele nutriționale ale organismului, este ușor de urmat, potrivită pentru copii și cu multe avantaje față de alimentația omnivoră. Recomandarea este ca să nu se consume mai mult de 3 ouă pe săptămână, iar produsele lactate să fie degresate pentru a se evita un aport excesiv de colesterol.

Alimentația lacto-vegetariană

Ca alimente de origine animală, aceasta cuprinde doar laptele și derivatele sale. Este, de asemenea, satisfăcătoare în ce privește aportul nutritiv. Proteinele din lapte completează și îmbogățesc proteinele vegetale, astfel că se obțin cu ușurință toți aminoacizii esențiali. Și aici este valabilă recomandarea de a se folosi produsele lactate degresate pentru un aport cât mai scăzut de colesterol.

Alimentația vegetariană

Aceasta include doar alimente de origine vegetală, fără nici un produs de origine animală. Contrar unor susțineri și dezbateri controversate, această alimentație oferă toți nutrienții necesari, chiar și proteinele necesare. Este nevoie însă de atenție la alegerea și combinarea alimentelor, alimentația trebuind să fie variată și diversificată în vederea unui aport complet de nutrienți. (Se exclud din discuție dietele dezechilibrate, unilaterale, cum ar fi dieta crudiforă - în care se consumă doar alimente crude sau cea în care se consumă doar cereale sau doar fructe, etc.

Ce alimentație alegi?

„Nu fi printre cei ce beau vin nici printre cei ce se îmbuibă cu carne!” (Proverbe 23,20)

În majoritatea țărilor civilizate, țări în care dieta este foarte bogată în produse de origine animală și alimente rafinate, bolile de

inimă constituie ucigașul nr. 1, iar cancerul este ucigașul nr. 2. Există o strânsă legătură între grăsimile din alimentație și riscul de a face boli cardio-vasculare. Studiile arată că 50% din cancere au legătură cu alimentația noastră.

Așadar, opțiunea noastră privind dieta pe care hotărâm s-o adoptăm pentru noi înșine și pentru familia noastră (responsabilitatea crește enorm când este vorba de copii și alte rude asupra cărora avem influență) are efecte covârșitoare asupra vieții noastre.

În partea introductivă a acestui capitol, s-a arătat felul cum influențează hrana durata și calitatea vieții omului. În zilele noastre, aproape nimeni nu mai trebuie convins de impactul negativ al cărnii asupra sănătății. Dar *din ce cauză întârzie oamenii să adopte o alimentație lipsită de carne?* Motivele sunt mai multe:

- **lipsa de cunoștințe adecvate în domeniu;**
- **cunoștințe eronate cu privire la alimentație și sănătate;**
- **prejudecăți cu privire la alimentație (dacă nu mănânci carne, nu ai putere să muncești);**
- **pofta pătimașă stăpânește (omul nu mănâncă pentru a trăi, ci trăiește pentru a mânca);**
- **lipsa de cunoștințe privind pregătirea sănătoasă a hranei;**
- **comoditate, inconștiență, nepăsare față de viață, etc.**

Pentru a vă ajuta să decideți care ar fi cea mai utilă formă de alimentație pentru dv., vă prezentăm în continuare avantajele și dezavantajele diferitelor tipuri de alimentații.

Dezavantajele alimentației cu carne și produse de origine animală

- Aduce corpului proteine în exces cu următoarele efecte:
  - acidul uric în exces produs în procesul de digestie al proteinelor din carne îmbolnăvește rinichii prin împovărarea acestora și distrugerea celulelor de bază ale rinichilor, nefronii (nefrite);
  - se pierd minerale vitale (Ca, Mg etc.);
- Aduce corpului grăsimi animale în exces (colesterol, grăsimi saturate, care sunt vinovate de majoritatea bolilor cardio-

vasculare); aceste grăsimi se depun pe pereții vaselor sanguine, iar sângele, elementul dătător de viață pentru corpul nostru, nu mai ajunge la celulele organismului în cantitatca și calitatea necesară, se îngroașă, produce boli grave ale inimii – dintre care cea mai gravă și care seceră neașteptat vieți omenești este infarctul de miocard;

- Lipsește corpul de fibre vegetale atât de importante (să nu uităm că fibrele, care se procură numai din alimente de origine vegetală, „mătură" efectiv zi de zi toxinele/otrăvurile acumulate în corp); în lipsa acestora, toxinele rămân și produc bolile;
- Bacteriile utile care se găsesc în intestinele umane nu pot distruge substanțele de origine animală, în schimb acestea sunt distruse și nu își mai pot îndeplini rolul lor în intestine care astfel se îmbolnăvesc;
- În ciuda falsului efect de sațietate pe care îl dă consumul de carne, aceasta nu face decât să rămână nedigerată în intestinele omului, în special în intestinul gros, unde, la marii consumatori de carne, duce la cumplite forme de cancer de colon; intestinele omului nu au fost create pentru a primi alimente de origine animală, și atunci când trebuie să le facă față, corpul face eforturi teribile pentru a le digera. Specialiștii în terapii de colon afirmă că s-au găsit resturi de produse de origine animală nedigerate la persoane care au devenit vegetariene, chiar după 20 de ani de vegetarianism! Deci timp de 20 de ani, acestea nu au fost digerate! Senzația de săturare pe care o simte consumatorul de carne este deci una falsă, este de fapt o nedigerare a cărnii în intestin, ceea ce face ca omul să se simtă „plin".
- În zilele noastre, creșterea intensivă a animalelor, creștere ce se bazează pe factori nocivi (furaje artificiale, făinuri din procesarea animalelor moarte, hormoni pentru creștere rapidă, hrănirea animalelor cu propriile lor fecale, antibiotice, sedative contra stresului și multe substanțe chimice prin care

se caută a se diminua bolile de care suferă animalele, ținerea animalelor în spații extrem de strâmte și insalubre) face ca produsele de origine animală, și în primul rând carnea, să fie un transmițător sigur de boli foarte grave (cancere, boala vacii nebune, leucoze, gripa aviară, salmoneloze, trichineloze, etc.).

- Tot felul de metode comerciale sunt inventate pentru a face carnea vandabilă și cât mai atrăgătoare și capabilă a ascunde bolile de care este contaminată (de ex.: iradierea cărnii care face ca să nu se mai simtă mirosul unei cărni care a intrat deja în putrefacție! Iar carnea iradiată este de un roșu intens, care o face atrăgătoare pentru cumpărător!).
- Nu este de neglijat nici efectul alimentației carnate asupra caracterului și temperamentului omului, lucruri demonstrate științific – cei ce consumă carne sunt persoane mult mai agresive, violente.
- Carnea este scumpă și este una din cele mai costisitoare surse de resurse (de ex. pentru a avea pe masă o felie de carne gătită este nevoie de cca 40.000 litri de apă – în procesul de creștere al animalelor și apoi de fabricare a produselor de carne); într-o lume în care atât de mulți oameni nu beneficiază de apă, acesta este un lux de nepermis pentru care, cu sigraunță, omenirea va plăti scump la un moment dat.

Alimentația ovo-lacto-vegetariană

Este o dietă care satisface cerințele nutriționale ale organismului, este ușor de urmat, potrivită și pentru copii.

Cerințele de proteine sunt satisfăcute prin proteinele din leguminoase și oleaginoase, cât și din ouă și produsele lactate. De asemenea, cerințele de grăsimi sunt îndeplinite. Recomandarea este ca să nu se consume mai mult de 3 ouă pe săptămână, iar produsele lactate să fie degresate pentru a se evita un aport excesiv de colesterol.

Dezavantajul ar fi când se consumă prea multe ouă și produse lactate.

Prin produsele vegetale, beneficiem de vitamine și minerale din belșug și, de asemenea, de prezența vitală a fibrelor alimentare.

Alegând o alimentație ovo-lacto-vegetariană ne vom lipsi de toate inconvenientele enumerate la regimul carnat.

Totuși, a se avea în vedere avantajele acestei diete sunt demne de luat în considerație doar atunci când ne putem procura ouă și lactate de la o sursă sigură de animale sănătoase.

Superavantajele alimentației vegetariene

O alimentație echilibrată, 100% vegetariană, furnizează toți nutrienții necesari și în cantitatea necesară, cu o singură excepție, ***vitamina B_{12} care trebuie suplimentată în dietele strict vegetariene.***

Alimentația vegetariană are următoarele ***mari avantaje***:

- **aport de proteine de cea mai bună calitate, cu toți aminoacizii esențiali** – proteinele din leguminoase (fasole, soia, mazăre, linte, bob) sunt foarte bine asimilate și folosite de organism;
- **aport de grăsimi de cea mai bună calitate** (grăsimi nesaturate din măsline, nuci, alune, semințe, uleiuri vegetale),
- **lipsa completă a colesterolului** (alimentele de origine vegetală nu conțin colesterol), corpul își poate asigura din resurse proprii necesarul de colesterol cu condiția expunerii zilnic la soare a pielii timp de 15 minute (vezi secțiunea *Soarele*, la capitolul *Sănătatea*);
- **lipsa grăsimilor saturate** (cu excepția uleiului de palmier și de cocos);
- **aport crescut de vitamine și minerale –** din fructe și legume, leguminoase, cereale;
- **aport de glucide de calitate superioară** din cereale și produse pe bază de cereale, și din fructe, leguminoase,
- **aport crescut de fibre alimentare** (nutrienți cu efecte deosebite, în special în ce privește combaterea cancerului), prezente în legume, fructe, leguminoase și cereale,
- **prezența în cantitate mare a compușilor fitochimici**.

COMPUȘII FITOCHIMICI

Sunt substanțe fără valoare nutritivă, care se găsesc în toate alimentele de origine vegetală, dar cu o **acțiune extraordinar de benefică în lupta împotriva bolilor**. Efectele acestora au fost descoperite relativ recent și ei constituie o adevărată revelație legată de felul cum S-a îngrijit Dumnezeu de hrana noastră în condiții dintre cele mai vitrege, așa cum sunt cele din timpurile pe care le trăim acum, când trebuie să ne bazăm tot mai mult pe produse de origine vegetală și când chiar și plantele trebuie să facă față multor factori agresivi (îngrășăminte chimice, pesticide etc.).

În special efectul acestora împotriva cancerului este demn de luat în seamă. Ei sunt însă foarte diverși și ajută corpul în lupta împotriva majorității bolilor. Iată de ce dieta vegetariană este atât de eficientă.

Exemple de compuși fitochimici:

- alil-sulfurile din usturoi și ceapă
- fitații din cereale și leguminoase
- glucarații din citrice, cereale și legume din familia solanacee
- lignanii din semințele de in și din soia
- izoflavonele din soia
- saponinele din leguminoase
- indolii, izotiocianații din crucifere (varză, broccoli, conopidă, etc.)
- acidul elagic din struguri, căpșune, zmeură și nuci
- flavonoizi, carotenoizi (caroten, licopen și luteină) și terpenoizi dintr-o mulțime de produse vegetale etc.

Aceștia acționează ca antioxidanți împotriva radicalilor liberi care, după cum se știe, generează bolile.

O mențiune aparte: **soia, varza, nucile, roșiile, afinele, strugurii, broccoli, fulgii de ovăz, semințele de in măcinate și portocalele** sunt alimentele de prim rang în lupta împotriva bolilor, trebuind să fie neapărat prezente în alimentație.

Alte avantaje ale alimentației vegetariene

În ciuda prejudecăților existente, vegetarienii nu suferă de lipsă de calciu din două motive:

- printr-un meniu vegetarian variat, se asigură necesarul de Ca;
- vegetarienii nu au așa mare nevoie de calciu ca nevegetarienii, deoarece calciul existent în organismul lor este mai bine utilizat.

De asemenea, vegetarienii nu suferă din lipsă de fier. Studiile au arătat prezența anemiilor în aceiași măsură la vegetarieni ca și la nevegetarieni.

Se poate trăi cu o asemenea alimentație? DA. De fapt, acesta este regimul alimentar pe care l-a avut Dumnezeu în vedere când l-a creat pe om. Așadar, ar trebui să tindem spre acesta cât de mult cu putință.

Cum se poate acest lucru în practică? Cum ne asigurăm proteinele necesare? Dumnezeu S-a îngrijit de toate. Leguminoasele și, în principal această minune a naturii care este **soia**, ne oferă proteine de cea mai bună calitate și în cantitate mult mai mare decât proteinele din carne (**soia** conține, în funcție de soi, **33-49% proteine!** iar carnea cel mult 22-24%). Cerealele, pe care acest regim alimentar le recomandă și utilizează cu generozitate, conțin de asemenea proteine valoroase, glucide și fibre alimentare. Uleiurile vegetale, grăsimile din nuci (+arahide, alune de pădure etc.) și din semințe constituie cel mai sănătos tip de lipide de care putem beneficia. Cu înțelepciune, cu chibzuință, combinându-le armonios în meniul de zi cu zi, acestea constituie hrana ideală pentru om.

Lucrarea de față vă propune o astfel de alimentație și vă vine în ajutor cu 500 de rețete vegetariene, preparate, de asemenea, în modul cel mai sănătos.

Dacă v-ați hotărât să treceți la o alimentație cât mai sănătoasă, este util să citiți recomandările cuprinse în continuare.

Cum se face trecerea de la alimentația cu carne la cea ovo-lacto-vegetariană și apoi la cea vegetariană?

Aceasta este cea dintâi întrebare pe care și-o pune orice persoană care s-a convins că este în folosul sănătății sale să renunțe la consumul de carne și eventual, în final, a oricăror produse de origine animală.

Trecerea aceasta trebuie făcută cu multă **înțelepciune** și în mod **treptat**, pentru că putem da greș, putem suferi în ce privește sănătatea și ne putem descuraja.

Cum procedăm practic?

După ce s-au studiat toate argumentele necesare legate de mâncarea de carne (e bine să consultăm cât mai multe materiale medicale în domeniu), ***pașii practici ar trebui să cuprindă***:

- o gândire pozitivă! viața îți va fi schimbată în bine, nu vei pierde nimic, gusturile vor fi satisfăcute în continuare, doar că vor fi diferite; nu vei fi malnutrit, nu vei duce lipsă de proteine, nu te vei îmbolnăvi, cu condiția că vei respecta și principiile pentru o alimentație sănătoasă;
- întocmirea unei liste cu alimentele și meniurile curent folosite de persoana ce dorește să facă schimbare în dieta sa;
- identificarea mâncărurilor nesănătoase și a numărului de mese la care sunt utilizate și pregătirea pentru înlocuirea lor treptată;
- concentrarea asupra asigurării unei varietăți de alimente de origine vegetală (mult mai multe decât foloseai până acum) și planificarea resurselor în acest sens;
- găsirea de înlocuitori pentru proteinele de origine animală: leguminoase (fasole, soia, linte, năut, mazăre, bob) cu care se va înlocui carnea; nu intra în panică datorită prejudecăților că nu vei dispune de suficiente proteine; omul are nevoie, de fapt, în medie, doar de circa 50 g proteine pe zi! (citește cu atenție secțiunea *Nutrienți – proteine*);
- găsirea de înlocuitori – grăsimi de origine vegetală, adică: nuci, alune, semințe, măsline etc., cu care se vor înlocui

grăsimile animale (din carne, unt, eventual chiar smântână, lapte etc.);
- includerea în alimentația de la masa de dimineață neapărat a combinației de cereale integrale (boabe cu tot cu coaja lor) cu fructe și nuci; această sursă excelentă de carbohidrați complecși va aduce o nouă dimensiune sănătății tale, pe care o vei resimți din plin;
- planificare continuă a meniului pe termen lung și scurt; a nu se mânca orice și oriunde.

Cum se înlocuiește carnea:
- În prima săptămână – 1 zi din această săptămână nu se mănâncă deloc carne (de ex. miercuri).
- În a doua săptămână – 2 zile deloc carne (de ex. luni și joi).
- În a treia săptămână – 3 zile deloc carne (de ex. luni, miercuri și sâmbătă) și tot așa, până se ajunge, treptat, la a se consuma carne doar o dată la două săptămâni, apoi o dată la trei săptămâni, la o lună, la trei luni etc.

Perioada de trecere diferă în funcție de voința persoanei respective și de dorința de a-și educa și stăpâni gusturile. De fapt, după o perioadă de timp, uităm gustul cărnii, ne dezobișnuim de el (când renunță la carne, oamenii sunt „înnebuniți" nu de faptul că nu vor mai avea putere, ci de faptul că nu mai simt gustul cărnii). Când, întâmplător, după aceea, vom mai consuma carne, aceasta va avea pentru noi un gust searbăd, nu ne va mai atrage.

Este foarte important **a se înlocui în mod înțelept carnea, în principal cu alimente din grupa leguminoaselor; soia, fasole, mazăre, linte** etc. Pentru aceasta trebuie să existe 5 zile pe săptămână obligatoriu când să consumăm asemenea alimente. Rețetele din această carte oferă cu îmbelșugare variante de pregătire gustoasă și atrăgătoare a acestor alimente. Trebuie să învățăm să le pregătim în timp util, atunci când optăm pentru această dietă. Rezultatele și satisfacțiile, veți vedea, vor fi peste orice așteptări în ceea ce privește sănătatea noastră.

După ce s-a ajuns la stadiul de alimentație ovo-lacto-vegetariană, se poate merge mai departe, spre stadiul de alimentație vegetariană, procedând în mod asemănător, renunțând pe rând la câte un aliment: ouă, unt, lapte, smântână etc. Cel mai bine, acestea se înlocuiesc cu pateuri vegetale și lapte de soia (sau alt fel de lapte vegetal). Găsiți rețete suficiente la secțiunea *Rețete vegetariene.*

Atenție: Alimentația pe care o folosim ne influențează viața fiecăruia în parte. De aceea, se poate spune că, într-un fel, aceasta este o problemă ce ține de conștiința fiecăruia. Fiecare hotărăște în dreptul lui și își asumă singur riscurile în direcția aleasă. Impunerile sau constrângerile nu sunt recomandate, nici chiar când este vorba de copii.

4. Este suficient să fii vegetarian?

„Omul care nu este stăpân pe sine este ca o cetate surpată și fără ziduri".

(Proverbe 25,28)

Ați auzit, desigur, de persoane care se alimentează vegetarian, dar suferă totuși de multe boli. Este posibil acest lucru?

În primul rând, trebuie să avem clar în minte că alegerea unui regim alimentar vegetarian nu ne scutește în totalitate de posibilitatea îmbolnăvirii. Să nu uităm că nutriția constituie doar **unul** din cei opt factori care ne influențează sănătatea. Regimul alimentar vegetarian scade însă vertiginos probabilitatea îmbolnăvirii. Pentru aceasta este însă nevoie să ținem seama și de rândurile din acest subcapitol.

Cum ne putem îmbolnăvi chiar dacă folosim acest regim? În primul rând, nepregătind corespunzător alimentele. (Acest lucru se va studia în continuare). O altă cauză o constituie greșelile legate de felul **cum mâncăm, când mâncăm și cât mâncăm.** Vom analiza, pe rând, aceste aspecte.

a. Cum mâncăm?

„Dacă stai la masă ... ia seama ce ai înainte ... dacă ești prea lacom ...” (Proverbe 23,1-3)

Pentru a ajunge la toate celulele corpului, elementele nutritive din alimente trebuie „desfăcute” în particulele cele mai fine. Ce înseamnă aceasta? În clipa când ajunge în cavitatea bucală, alimentul trebuie **mestecat** foarte bine. Fiecare bol alimentar ajuns în gură trebuie mestecat de 40 de ori! Rar, în tihnă, fără grabă. Veți spune, probabil, că ne va trebui o zi întreagă pentru a tot mesteca. Lucrurile nu stau astfel. Dacă vom mesteca bine mâncarea, nu va trebui să mâncăm mult (avantaj!) și toate elementele nutritive vor ajunge la destinație, adică la celulele organismului. Deci, în cavitatea bucală, alimentele trebuie fărâmițate foarte fin, pentru că, la urma urmei, în stomac nu avem dinți.

În stomac digestia este continuată și cel mai mare bine pe care-l puteți face stomacului dumneavoastră este să-i oferiți o atmosferă plăcută la masă – fără discuții, fără stres, fără agitație și grabă. Este mai de folos să nu servești o masă decât să mănânci în condiții neprielnice. După aceea, hrana noastră, sub forma nutrienților, este asimilată în sânge la nivelul intestinului subțire. Repet, cu cât este mestecată și digerată mai bine, cu atât corpul beneficiază de o cantitate mai mare de elemente nutritive.

Ce se întâmplă dacă nu mestecăm bine? Tot ce nu ajunge în faza minusculă de nutrient trece pur și simplu prin corp și este eliminat. Nu este păcat de atâta cheltuială cu procurarea alimentelor, care știm că sunt atât de scumpe, de timpul petrecut cu pregătirea lor, fără să mai vorbim de pierderea pe care o suferă sănătatea noastră? Apoi, hrana nemestecată bine în cavitatea bucală atrage după sine îmbolnăvirea următoarelor componente ale sistemului digestiv, care vor trebui să suplinească acest neajuns. La început, omul simte acest lucru printr-o senzație incomodă de balonare și de ghem dureros în stomac, iar cu timpul dureri tot mai mari, disconforturi, indigestii, grețuri, vărsături, arsuri, etc., care vor duce la boli foarte grave: gastrite, ulcere, cancere etc.

Încă un lucru important: nu trebuie să bem apă în timpul mesei pentru că digestia din stomac este încetinită. Sucul gastric este răcit și diluat prin ingerare de apă în timpul mesei. Dacă bem apă în timpul mesei, alimentele vor sta mai mult timp în stomac, îl suprasolicită și îl predispun la îmbolnăviri. Alimentele vor trece în intestin înainte de terminarea digestiei gastrice (care este întârziată); diluarea sucului gastric duce la micșorarea capacității de dezinfectare a alimentelor, mărindu-se riscul de trecere în intestin a unor microbi și virusuri care dau infecțiile intestinale. Personal, sunt convinsă că aproape 50% din îmbolnăvirile stomacului sunt cauzate de consumul de apă în timpul mesei, obicei atât de dăunător.

b. Când mâncăm?

„Toate lucrurile își au vremea lor ...; El a sorocit o vreme pentru orice lucru." (Eclesiastul 3,1.11)

Multe boli provin din nerespectarea unui orar regulat pentru masă. Ideal este să mâncăm la ore regulate. Nu se poate impune o regulă generală, pentru că fiecare om are propriul său program. Însă, în funcție de acesta, fiecare trebuie să-și hotărască un timp pentru fiecare masă. Intervale regulate de masă și timp de repaus pentru organele digestive dau organismului, ca întreg, un ritm de lucru foarte benefic.

Foarte importantă este masa de dimineață. Numele ei în limba română este total necorespunzător. Nu trebuie nicidecum sa fie un *mic dejun*, dimpotrivă, trebuie să fie cea mai consistentă masă a zilei (În limba engleza sună cel mai bine *breakfast,* ceea ce înseamnă întreruperea postului/repausului stomacului din timpul nopții). Orice mașină este încărcată cu combustibil înainte de a pleca la drum; doar omul își uzează motorul mașinăriei mâncând mai mult seara, după ce aleargă toată ziua fără a pune combustibil în motor suficient dimineața.

Să nu ne îngăduim luxul ucigător de a nu servi masa de dimineață. Pentru aceasta, vor fi, desigur, necesare, anumite schimbări în stilul

nostru de viață, însă merită efortul. Greu ne va fi doar câteva zile, până intrăm în noul ritm. Primul lucru pe care trebuie să-l facem este să ne culcăm mai devreme, seara, pentru a ne putea scula mai devreme, dimineața, ca să avem timp să mâncăm. Apoi, să avem timpul necesar pregătirii mesei de dimineață. Tot ce se poate face seara, trebuie făcut dinainte.

Ce putem mânca la masa de dimineață? Veți putea parcurge rețetele alimentare și vă recomand să alegeți în special din cele pe bază de cereale și fructe care, desigur se pot alterna și cu alte alimente, de exemplu cu paste, pateuri din leguminoase. Veți putea alege dintr-o multitudine de variante de rețete. Urmează doar sa vă planificați alternarea și pregătirea lor. Important este să mâncăm bine dimineața, să nu plecăm flămânzi de acasă, căci vom cere corpului să folosească din materialele de rezervă (proteine, în principal) din corp, și aceasta ne va slăbi sănătatea.

Masa de prânz este a doua masă ca importanță. Când o servim? Este bine să nu fie mai târziu de ora 13, ca să nu întârziem cina.

Masa de prânz trebuie să fie de asemenea consistentă. Se poate oare, când ești la serviciu (iar la serviciu suntem cinci zile din șapte), să mănânci un prânz consistent? Da, se poate, având grijă, tot seara, să ne pregătim „un pachet consistent” pentru a doua zi. Ce să ne punem la pachet? Vezi în primul rând rețetele de paste și pateuri care sunt tartinabile sau care pot fi ușor transportate în cutiuțe de plastic cu capac și, de asemenea, salatele/legume: roșii, castraveți, ardei sau măsline, care trebuie obligatoriu să le însoțească pe acestea. Cei care sunt acasă la ora prânzului sunt mai favorizați – ei pot consuma în tihnă mâncăruri din legume, leguminoase, etc.

Conștientizând aceste lucruri, ne dăm seama de ce la începutul Bibliei este subliniată expresia *„a fost o seară și apoi o dimineață”*. Ziua începe de fapt cu seara dinaintea ei, când se pregătește practic ziua respectivă. Nefăcând ceea ce trebuie pentru ziua respectivă în „seara” dinaintea ei, avem toate șansele să o ratăm.

Cina, ultima masă a zilei, se va servi cu 4 ore înainte de culcare – deci ora 18. Aceasta pentru oamenii cu o greutate normală. Pentru

cei supraponderali, cina trebuie servită cu multe ore mai devreme, înainte de culcare, în funcție de câte kilograme are în plus persoana respectivă. Cei cu obezitate pronunțată nu trebuie să mai mănânce absolut nimic după orele 14-15.

Mai sunt încă detalii importante legate de „când" mâncăm.

Dacă mâncăm bine la cele trei mese ale zilei (de fapt, ideal este să fie doar 2 mese – dar cea de-a treia pe care o sărim să fie cea de seară!), aceasta înseamnă că **nu vom mânca deloc între mese.** Iată o altă condiție esențială. Acest lucru este necesar pentru a da organelor digestive răgazul necesar să termine digestia în voie și spoi să se odihnească. Deci pauză totală de 5-6 ore între mese. Dar în acest răstimp se bea apă din belșug – la 30-60 minute după masă până cu 30 minute înainte de masă. Dacă respectăm aceste lucruri, ne vom simți excelent și vă asigur că nu veți simți foame decât cu jumătate de oră înainte de apropierea orei de masă următoare.

Atenție: a nu se consuma dulciuri seara pentru că se depun pe dinți și se dă posibilitatea cariilor să lucreze noaptea.

c. Cât mâncăm?

„Cel lacom stârnește certuri". (Proverbe 28,25)

Dacă ajungem să ne corectăm deprinderile alimentare legate de „cum" mâncăm, nu va mai fi o problemă „cât" mâncăm. Mestecând bine alimentele, nu vom mai simți nevoia să mâncăm mult.

Este însă important să respectăm cât trebuie să consumăm din cele șase grupe de alimente și cât trebuie să reprezinte din aportul caloric total elementele nutritive (vezi subcapitolele *Nutrienți* și *Grupe de alimente*).

Să luăm un exemplu practic:

Dacă 10% din aportul caloric total zilnic trebuie să provină din proteine, adică **cca 50 g proteine** (pentru o persoană de 60 kg), aceasta înseamnă:

10% aport caloric = 2000/2500 : 10 = **200-250 calorii zilnic din proteine**.

Din ce le putem procura?

150 g soia conțin 50 g proteine
cca 250 g fasole uscată conțin aprox. 50 g proteine
cca 250 g mazăre uscată conțin aprox. 50 g proteine
cca 200 g orez conțin cca 15 g proteine
cca 250 g cartofi conțin cca 20 g proteine
1 măr de 100 g conține cca 3 g proteine
250 g paste făinoase conțin cca 45 g proteine

Dacă luăm în calcul faptul că noi ne alimentăm din mai multe surse de proteine, într-o zi, vom vedea că nu stăm tocmai rău la capitolul proteine, dimpotrivă, ar trebui să le reducem! Să vedem cum stăm cu grăsimile pe care trebuie să le consumăm zilnic, sau mai bine zis în ce cantitate:

Am văzut că 20% din aportul caloric al unei zile trebuie să provină **din grăsimi, adică cca 500 cal/zi.**

1 lingură ulei conține cca 10 g grăsimi
100 g soia conține cca 18 g grăsimi
100 g măsline conțin 80 g grăsimi
100 g nuci, alune conțin 70-85 g grăsimi
100 g cereale conțin 5-15 g grăsimi

Având în vedere că 1 g de lipide ne furnizează 9 calorii, dacă zilnic avem nevoie de cca 500 calorii provenind din grăsimi, aceasta înseamnă că într-o zi nu trebuie să depășim cca **50-55 g grăsimi**.

În același fel se poate calcula și necesarul zilnic de **glucide**, ținând cont că acestea trebuie să ne furnizeze **cca 60-70%** din aportul caloric total al zilei.

5. Despre ALIMENTE

„Îi voi binecuvânta din belșug hrana ...”
(Psalmi 132,15)

A. NUTRIENȚI

„Lipsa de știință este o pagubă pentru cineva ...”
(Proverbe 19,2)

Alimentația constituie una dintre modalitățile de a dobândi energie pentru a putea trăi. Alimentele pe care le consumăm sunt alcătuite din *nutrienți (elemente nutritive)*. **Energia dobândită de corpul omenesc prin hrana ingerată se măsoară în** calorii. **Caloriile sunt furnizate de următorii nutrienți:** glucide, proteine și lipide. **Acestea, împreună cu alți nutrienți, alcătuiesc cei** șapte constituenți de bază ai alimentelor:

1. **glucide (carbohidrați)**
2. **proteine**
3. **lipide (grăsimi)**
4. **vitamine**
5. **substanțe minerale**
6. **fibre alimentare**
7. **apă.**

Aceste elemente nutritive sunt folosite de organism pentru îndeplinirea a diferite funcții: întreținerea și repararea celulelor corpului, buna desfășurare a reacțiilor chimice din corp, furnizarea de energie prin contracție musculară, transmiterea impulsurilor nervoase, secreția glandelor cu secreție internă, creștere, reproducere, etc.

Metabolismul este mecanismul prin care organismul folosește hrana pentru îndeplinirea acestor funcții.

În continuare, vom analiza pe rând rolul de bază al acestor componente esențiale ale alimentelor.

1. GLUCIDELE

Glucidele, sau hidrații de carbon, sunt folosiți de corp pentru a furniza **energie**. **1 gram de glucide furnizează 4 calorii.** Dacă introducem în corp mai mulți carbohidrați decât este nevoie, corpul transformă ceea ce este în exces în grăsimi, care sunt depozitate în țesutul adipos.

Glucidele sunt **simple** și **complexe**. Cele cu molecula **simplă** sunt **zaharuri** rapide, pentru că trec repede în sânge, cu toate avantajele și inconvenientele care decurg de aici; când sunt în cantități mari, sunt transformate de ficat în grăsimi. În această categorie intră: zaharoza, glucoza, fructoza, lactoza și maltoza. Zaharurile simple (mono și dizaharide), trecând rapid în sânge, modifică brusc nivelul glucozei. Acest lucru provoacă un răspuns intens și operativ al pancreasului care trebuie să secrete mai multă insulină pentru a putea metaboliza toată această glucoză. Și rezultatul este că se produce o nouă scădere a nivelului de glucoză din sânge (criză de hipoglicemie). Oscilațiile bruște ale glucozei în sânge, provocate de consumul mare de glucide simple (dulciuri bogate în zahăr: prăjituri, bomboane etc.), solicită pancreasului și organismului în general un efort metabolic mare, ducând la îmbolnăviri ca diabetul și ateroscleroza.

Glucidele complexe și amidonurile sunt de altă natură. Moleculele lor sunt descompuse ***treptat*** în glucoză, în tubul digestiv, și trec ***lent*** în sânge, menținând un nivel constant de glucoză de-a lungul mai multor ore și permit o mai bună funcționare a pancreasului. Așa se explică de ce, după consumul unui aliment dulce concentrat (o prăjitură de exemplu), se ajunge la senzația de foame în foarte scurt timp, pe când dacă se consumă glucide complexe (din cereale integrale de exemplu) foamea este potolită pentru mai multe ore.

În categoria glucidelor complexe intră și **fibrele alimentare**.

Amidonul constituie combustibilul ideal pentru mușchi.

Este bine să consumăm alimente care conțin glucoză, fructoză și amidon, iar din cele ce conțin zaharoză, cu prudență.

Surse de **glucide simple**:

zaharoză:	zahăr, miere
glucoză:	fructe, miere
fructoză:	fructe, miere
lactoză:	lapte
maltoză:	orz, alte cereale

Surse de ***glucide complexe*** și amidonuri: Cereale (grâu, orz, ovăz, secară, porumb, orez, mei, hrișcă), produse cerealiere, leguminoase (fasole, mazăre, soia, bob, linte, năut), legume, fructe.

Glucidele trebuie să furnizeze cca 60-70% din caloriile unei zile.

2. PROTEINELE

Sunt necesare pentru **creștere și repararea celulelor uzate**. Ele constituie cărămizile din care este alcătuit corpul nostru. Proteinele ajută la formarea hormonilor, enzimelor și anticorpilor care luptă împotriva infecțiilor. Hemoglobina, care transportă oxigenul în organismul nostru, este în mare parte de natură proteică. Proteinele sunt necesare pentru transportul grăsimilor și colesterolului în sânge. Enzimele digestive și cele celulare sunt alcătuite din proteine. Ele acționează ca și catalizatori, ajutând la desfășurarea reacțiilor chimice din corp. Părul și unghiile sunt alcătuite din proteine, iar pielea și membranele celulare conțin de asemenea proteine. Mușchii care pun în mișcare corpul sunt alcătuiți din proteine. Proteinele pot fi folosite de organism pentru a suplini nevoia de energie în cazul când aportul de glucide este insuficient. Totuși, nu este recomandat un aport prea mare de proteine, deoarece îngreunează munca rinichilor și se va pierde mult calciu din organism. De asemenea, trebuie avut în vedere că, alături de proteinele de origine animală, se ingeră și mai multe grăsimi, ceea ce sporește riscul pentru anumite boli, în principal cardiovasculare.

1 gram de proteine furnizează corpului 4 calorii, ca și glucidele.

Proteinele sunt alcătuite din **aminoacizi**. Există 20 de aminoacizi pe care organismul îi folosește pentru a forma diferite tipuri de

proteine de care are nevoie. Dintre aceștia, 9 (nouă) sunt esențiali pentru viață. Organismul nu îi poate sintetiza, deci ei trebuie furnizați prin hrana pe care o consumăm. În ciuda mentalității greșite din trecut, că numai un regim alimentar ce conține produse de origine animală poate oferi toți aminoacizii esențiali, astăzi știința medicală a dovedit cu prisosință că ***un regim alimentar strict vegetarian furnizează corpului toți aminoacizii esențiali***, cu condiția ca acesta să cuprindă ***o varietate de alimente*** (nici un produs vegetal nu conține toți aminoacizii esențiali, de aceea trebuie combinate cel puțin două produse alimentare ce conțin fiecare diferiți aminoacizi esențiali).

De câte grame de proteine avem nevoie zilnic? Dacă în trecut se considera că este necesară o cantitate cât mai mare, astăzi știința medicală consideră că **0,8 g proteine/kilocorp/zi** sunt suficiente. De exemplu, o persoană de 60 kg are nevoie de un aport zilnic de proteine de 48 grame, deci, **în medie, avem nevoie de cca 50 g proteine pe zi**. Copiii și femeile gravide, cele care alăptează au nevoie de mai multe proteine.

Surse de proteine: leguminoasele (soia - conține 33-49% proteine, fasolea 21-23% proteine, lintea, năutul, mazărea și bobul între 21-25% proteine), **nucile** (cu toate celelalte din categoria lor, adică: alune, arahide, migdale, cashew etc.), **cerealele integrale**, **legumele, fructele**. Proteine se găsesc de asemenea în **carne, ouă, lapte și produse lactate**.

Proteinele trebuie să furnizeze 10-12% din aportul caloric total al unei zile.

3. LIPIDELE

Lipidele furnizează o **formă de energie foarte concentrată**.

1 gram de lipide furnizează organismului 9 calorii.

Ele sunt necesare pentru transportul unor vitamine: A, D, E, K. Grăsimile încetinesc digestia și oferă sațietate. Organele vitale, precum rinichii, ficatul, nervii, sunt protejate de straturi de grăsime. Grăsimea oferă aromă și gust hranei. Unii hormoni sunt constituiți din grăsimi.

Surse de grăsimi: uleiuri vegetale, nuci, semințe, margarine vegetale și alimente de origine animală: unt, smântână, ouă, carne.

Lipidele sunt alcătuite din glicerină și acizi grași. În funcție de acizii grași conținuți, ele au proprietăți diferite (saturate, nesaturate, lichide, solide). Unii dintre acizii grași sunt esențiali pentru organism.

Uleiurile vegetale (cu excepția uleiului de cocos și palmier) sunt nesaturate **(mai puțin dăunătoare pentru organism), iar grăsimile animale sunt** saturate **(dăunătoare pentru organism) și nu conțin acizi grași esențiali (excepție face untura de pește).**

Esențial pentru organism este **acidul linoleic** pentru: producerea membranelor celulare, funcționarea normală a inimii, controlul tensiunii arteriale, sistemul imunitar (rezistența împotriva bolilor), regularizarea coagulării sângelui, fertilitate, controlul metabolismului grăsimilor, scăderea colesterolului. Acidul linoleic se găsește în germeni și cereale, în oleaginoase – semințe de dovleac, floarea-soarelui, în nuci, migdale, etc.

Colesterolul este o grăsime aparte, un lipid compus, care **se găsește numai în alimente de origine animală** și pe care organismul nostru îl fabrică în principal în ficat. Servește la sinteza hormonilor sexuali, a sărurilor biliare și a membranelor celulare. Deși este o substanță indispensabilă vieții, atunci când nivelul său se ridică în sânge, el tinde să se depoziteze pe pereții arterelor, producând ateroscleroza. Astfel, nivelul ridicat de colesterol din sânge predispune la un risc mare de infarct de miocard, tromboză arterială și lipsă de irigare sanguină a extremităților. Aportul zilnic de colesterol nu trebuie să depășească 300 mg.

20-30% din aportul caloric zilnic total trebuie să provină din grăsimi, din care cea mai mare parte trebuie să fie grăsimi nesaturate (din alimente de origine vegetală). Există riscuri legate atât de un consum prea mare de grăsimi, dar și de un consum insuficient de grăsimi.

4+5. VITAMINELE ȘI MINERALELE

Sunt nutrienți vitali, indispensabili funcțiilor organismului. Spre deosebire de proteine, glucide și lipide, vitaminele nu produc energie. Rolul lor este însă foarte important, fără ele furnizorii de energie neputându-și îndeplini funcțiile. Funcția lor este asemenea unor substanțe catalizatoare, care asigură desfășurarea corectă a proceselor metabolismului.

VITAMINELE pătrund în organism prin alimente, dar sunt utilizate abia la încheierea procesului de digestie. Sunt necesare corpului în cantități foarte mici. Ele contribuie la dezvoltarea celulară, au rolul de antioxidanți, contribuie la producerea globulelor în sânge, a hormonilor și a substanțelor chimice care transmit influxul nervos. Deși nu produc energie, **sunt indispensabile proceselor de producere a energiei în organism.** Organismul nostru nu poate produce singur vitaminele, ceea ce face cu atât mai necesar aportul lor prin alimentație. Lipsa lor determină pe termen scurt scăderea energiei, iar pe termen lung diverse boli.

Sunt de două feluri:

- **liposolubile: vit. A, D, E, K.**
- hidrosolubile: vit. B, PP, C.

Vitamina A și provitamina A (beta-carotenul) – **Se găsesc în alimente de origine animală sub o formă numită retinol, ce poate fi utilizată direct de organism. Anumite plante, numite carotenoide, au proprietatea de a da naștere în organism vitaminei A. Aceste surse ale vitaminei A sunt denumite provitamina A. Cel mai cunoscut generator de vitamina A este beta-carotenul. Funcții: întreține vederea, protejează celulele de acțiunea radicalilor liberi, ajută la formarea oaselor, contribuie la întreținerea sănătății pielii și a mucoaselor și în lupta organismului împotriva infecțiilor. Surse naturale de beta-caroten și alte carotenoide, provitamina A: roșiile, varza, morcovii, legumele verzi (spanac, conopidă, frunze de salată), caise, dovleac, pepene galben, mango etc.**

Vitamina D – **Pătrunde în organism prin alimentație, dar și prin acțiunea razelor ultraviolete asupra pielii. Este stocată în ficat, mușchi și țesutul adipos. Funcții: favorizează absorbția calciului și a fosforului, fiind indispensabilă creșterii și sănătății oaselor; participă la numeroase funcții celulare (diviziune, activitate metabolică). Surse: pește, untură de pește, ouă, ficat de vită.**

Vitamina E – **Acționează ca un antioxidant puternic, blocând reacția în lanț a radicalilor liberi, principalii vinovați de îmbătrânirea și distrugerea celulelor. Participă la formarea și protecția globulelor roșii și a țesuturilor musculare. Surse: germeni de cereale, cereale integrale, soia, varză, legume verzi, roșii, uleiuri vegetale.**

Vitamina K – **Prin participarea la formarea protrombinei, un coagulant natural al sângelui previne hemoragiile. Participă la formarea oaselor. Surse: uleiuri vegetale, lactate, legume verzi, ficat.**

Vitamina B_1 (tiamina) – **Ajută la transformarea glucidelor și grăsimilor în energie. Joacă un rol important în transmiterea influxului nervos. Surse: orez, leguminoase, fulgi de ovăz, lapte, pâine integrală, carne de pasăre, pește.**

Vitamina B_2 (riboflavina) – **Participă la degradarea glucidelor, grăsimilor și proteinelor. Surse: cereale integrale, ficat, ouă, lactate, pește.**

Vitamina B_3 sau PP (niacina) – **Poate fi sintetizată în organism, pornind de la aminoacidul numit triptofan. Are rol în producerea de energie, transmiterea influxului nervos și în sinteza acizilor grași și a unor hormoni (testosteron, estrogen, progesteron, cortizon, insulina, tiroxina). Surse: Cereale integrale, pâine**

integrală, germeni de grâu, smochine, curmale, avocado, unt de arahide, ficat, carne de pui, pește, ouă.

Vitamina B_6 (piridoxina) – **Are rol în degradarea și sinteza aminoacizilor și în metabolismul acizilor grași, permite sinteza neuromediatorilor, joacă rol în transformarea glicogenului în glucoză și furnizarea de energie organismului. Regenerează globulele roșii, participă la producerea anticorpilor. Surse: cereale, germeni de grâu, varză, carne.**

Vitamina B_8 sau H (biotina) – **Participă la metabolismul proteinelor, grăsimilor, glucidelor. Intervine în sinteza acizilor grași și a acizilor nucleici (materialul genetic al celulei). Surse: fructe, nuci, orez integral, lapte, ficat.**

Vitamina B_9 (acidul folic) – **Este esențială în sinteza aminoacizilor și a proteinelor. Participă la formarea hemoglobinei (pigment al globulelor roșii care transportă oxigenul la celulele corpului). Surse: legume verzi, morcovi, avocado, caise, fasole, grâu integral, porumb, migdale, castane, galbenuș de ou, ficat.**

Vitamina B_{12} (cobalamina) – **Are rol în maturarea și multiplicarea globulelor roșii. Surse: carne, pește, lactate, ouă, drojdie, spirulină.**

Vitamina C (acid ascorbic) – **Este un antioxidant puternic. Este necesar în formarea colagenului. Favorizează absorbția calciului și a fierului. Surse: măceșe, coacăze-negre, coacăze roșii, agrișe, afine, coarne, citrice, căpșuni, zmeură, kiwi, legume verzi, roșii, ardei – roșu în special – varză.**

SUBSTANȚELE MINERALE

Substanțele minerale sunt, ca și vitaminele, micronutrienți și deci sunt, de asemenea, necesare corpului, în cantități foarte mici.

Calciul – **Participă la construcția oaselor și a dinților. Acționează ca regulator al ritmului cardiac. Este esențial în coagulare. Intervine în transmiterea influxului nervos. Surse: legume verzi, cereale, semințe de susan, soia, migdale, alune, nuci, arahide, lactate, măduvă.**

Cuprul – **Participă la mecanismul de formare al hemoglobinei, favorizând transportul fierului. Participă la transformarea grăsimilor și a glucidelor în energie. Ajută la formarea oaselor, la funcționarea inimii și a sistemului nervos. Surse: grâu integral, prune, legume verzi, ficat.**

Fierul – **Este esențial în producerea hemoglobinei (pigment al globulelor roșii care transportă oxigenul la celulele corpului), este constituent al mioglobinei (care stochează oxigenul în mușchi). Surse: soia, linte, susan, polen, fasole, fistic, semințe de floarea-soarelui, cereale integrale, legume verzi, sparanghel, praz, pătrunjel, varză, cireșe, carne de vacă. Vitamina C ușurează absorbția eficientă a fierului.**

Iodul – **Intervine în funcționarea glandei tiroide, participând la formarea a doi hormoni tiroidieni. Surse: ceapă, gulii, ridichi, legume verzi, ananas.**

Magneziul – **Contribuie la producerea de energie la nivel celular, precum și la sinteza proteinelor. Joacă un rol esențial în construcția musculară, în reglarea sistemului cardiac și transmiterea influxului nervos. Intervine în formarea oaselor. Surse: leguminoase, citrice, nuci, alune, migdale, smochine, mere, porumb.**

Manganul – **Participă la lupta împotriva radicalilor liberi și la sinteza țesutului conjunctiv, a oaselor și articulațiilor, a colesterolului, la reglarea nivelului glucozei, la metabolismul grăsimilor. Joacă un rol în activitatea hormonală, favorizând sinteza hormonilor sexuali, a acetilcolinei și a dopaminei. Surse: cereale integrale, nuci, semințe.**

Fosforul – **Intervine în formarea oaselor. Ajută la menținerea echilibrului acido-bazic. Intervine în furnizarea de energie celulară, sub formă de adenozin-trifosfat. Este esențial în sinteza fosfo-lipidelor. Este constituent al acizilor nucleici, purtătorii codului nostru genetic. Intră în compoziția mielinei (învelișul nervilor). Surse: fructe uscate, carne, pește, ouă, lapte.**

Potasiul – **Acționează asupra excitabilității neuromusculare, reglează ritmul cardiac, reglează conținutul în apă al organismului. Intervine în metabolismul proteinelor și al glucidelor. Surse: banane, cartofi, caise, roșii, carne de pasăre, pește.**

Seleniul – **Este un obstacol împotriva radicalilor liberi. Joacă un rol protector față de efectele toxice ale unor metale cum sunt: cadmiul, mercurul, plumbul, arsenicul. Surse: cereale integrale, germeni de grâu, usturoi, ceapă, fructe, pește.**

Vanadiul – **Reglează insulina. Surse: cereale integrale, lactate, carne.**

Zincul – **Participă la sinteza proteinelor. Este indispensabil multiplicării celulare, cicatrizării, reproducerii, fertilității. Acționează asupra structurii unor hormoni. Surse: leguminoase, lactate, ouă.**

În general, vitaminele și mineralele sunt necesare pentru creștere și dezvoltare. Lipsa lor produce boli grave. Lipsa vitaminei C produce

scorbut, a vitaminei B_1 beri-beri, a vitaminei D rahitismul, a vitaminei B_{12} tulburări nervoase, a fierului anemii, a iodului gușă etc.

Nivelul înalt de colesterol în corp a fost asociat cu deficiențele de cupru, mangan, vanadiu și crom. Tensiunea arterială poate fi crescută datorită lipsei de magneziu, potasiu și calciu. Cromul, zincul și manganul sunt necesare pentru metabolismul glucozei. Lipsa seleniului și a zincului mărește riscul de cancer, iar osteoporoza se instalează când aportul de calciu este prea mic.

Vitaminele și mineralele acționează împreună. De exemplu, vitamina C crește absorbția fierului din alimentele vegetale. Vitamina E ține sub control oxigenul (când e în concentrație prea mare este toxic pentru celule). Un nivel adecvat de vitamina C în organism ajută ca vitaminele A și E să acționeze eficient.

Însă interacțiunea dintre vitamine și minerale poate fi și dăunătoare. Aceasta se întâmplă când, pe lângă aportul natural din alimentație, acestea se suplimentează cu tablete și aportul acestora în organism este prea mare. De exemplu, prea mult zinc afectează absorbția fierului și a cuprului; prea multă vitamina C poate reduce acțiunea cuprului. Prea mult fosfor în sânge alungă calciul din oase. Un aport prea mare de proteine poate crește cantitatea de calciu eliminată prin urină din organism. Cel mai bine este să ni le asigurăm printr-o varietate de alimente.

6. FIBRELE ALIMENTARE

Sunt foarte necesare în alimentația noastră. O alimentație bogată în fibre ne ferește de multe boli.

Fibrele alimentare sunt polizaharide (deci fac parte din categoria glucidelor complexe), pe care enzimele noastre digestive nu le pot desface. Ele se găsesc numai în alimente de origine vegetală. Ele nu fac decât să treacă prin corp ca o perie care curăță, ca o sugativă ce absoarbe toxinele și duce la eliminarea lor. Ele acționează ca un gel care înconjoară nutrienții. Acest gel are, de asemenea, capacitatea de a se atașa sărurilor biliare, ajutând la reducerea nivelului colesterolului din sânge.

Necesarul minim de fibre zilnic este de 16-25 g (ideal: 40 grame pe zi).

Fibrele previn constipația și toate problemele legate de aceasta.

Surse de fibre: cereale și produse din cereale, leguminoase, legume, fructe proaspete și uscate.

7. APA

Apa este esențială pentru viață. Ea transportă elementele nutritive și alte substanțe necesare organismului. 2/3 din greutatea corpului este apă. În absența apei, omul devine letargic, mintea devine confuză și în final omul moare.

Apa curăță țesuturile. Constipația, durerile de cap se ameliorează bând suficientă apă, la intervale regulate. Corpul are nevoie de 6-8 pahare de apă zilnic. Apa ușurează munca rinichilor și previne infecțiile acestora.

Saliva, alcătuită în proporție de 90% din apă este necesară pentru a înmuia și ușura amestecarea hranei și digestia. Enzimele digestive sunt transportate cu ajutorul apei.

Apa este necesară pentru umezirea aerului pe care îl respirăm. Apa reglează temperatura corpului. Împreună cu vitaminele și mineralele, ea reglează procesele chimice care au loc în corp. Apa constituie 4/5 din sânge și este vehicul transportor al acestuia, al nutrienților, al hormonilor și al anticorpilor.

Apa curată de izvor este cea mai bună sursă de apă pentru băut.

B. GRUPE DE ALIMENTE

„Tu faci pământul ... să dea hrană ...”
(Psalmi 104,14)

Datorită faptului că nici un aliment nu cuprinde toate elementele nutritive și nici nu ar fi posibil să le cuprindă în cantitățile necesare pentru cerințele diferite ale organismului uman, noi trebuie să consumăm alimente variate.

O alimentație cât mai variată va oferi elementele nutritive necesare organismului. Este bine să ținem seama de recomandarea ca:

• **60-70%** din caloriile totale din alimentația noastră trebuie să provină din **glucide**);
• **20-30%** din caloriile totale din alimentația noastră trebuie să provină din **grăsimi**;
• **10-12%** din caloriile totale din alimentația noastră trebuie să provină din alimente bogate în **proteine.**

Pregătirea hranei, adică tocmai felul cum combinăm și variem alimentele este o *știință* în cel mai înalt sens al cuvântului, iar servirea ei, modul cum îi facem pe membrii familiilor noastre să beneficieze de ea, este o *artă*. Implicarea persoanei care pregătește hrana pentru familie în aceasta înseamnă practic ani de viață și sănătate pentru familie, atât cantitativ, cât și calitativ.

Primul pas pe care trebuie să îl facem este să învățăm ce alimente conțin aceste elemente nutritive și cum să le includem în meniul zilnic în mod echilibrat, în așa fel încât să avem cele mai mari foloase pentru sănătate.

Raportat la conținutul în nutrienți, în principal, **alimentele** se împart în **șase grupe**:

Grupa 1

Cuprinde **cereale integrale și produse din cereale**. Exemple: grâu, porumb, orez, secară, ovăz, orz, hrișcă, mei, pâine, paste făinoase, fulgi de cereale, müsli etc.

Elemente nutritive conținute: glucide complexe în cantități mari, fibre vegetale, proteine, vitamine (în special din complexul B), săruri minerale (Ca, Nu, Mn, Fl, Cr, Mg). Fiind sursa principală de glucide din alimentație, dintre acestea trebuie să avem prezente în alimentație, zilnic între 6-11 porții.

1 porție înseamnă una din următoarele:

1 felie pâine integrală,
½ cană cereale integrale fierte

½ cană paste făinoase fierte
¼ cană müsli

Luând ca medie 8 porții de cereale pe zi, să vedem din ce le-am putea obține:

De exemplu:

1 farfurie pilaf orez – 3 porții
1 farfurie mămăligă – 2 porți
3 felii pâine – 3 porții

sau:

1 farfurie spaghete – 3 porții
1 ½ cană fulgi de ovăz – 3 porții
3 felii pâine – 3 porții

sau:

1 cană griș cu lapte – 2 porții
1 chiflă graham – 3 porții
¾ cană müsli – 3 porții

sau:

1 farfurie adâncă floricele de porumb – 3 porții
3 felii pâine – 3 porții
1 cană rizoto – 2 porții

Observăm că nu este greu să ne asigurăm necesarul din această grupă în fiecare zi.

Atenție însă: ideal este să folosim pâine neagră sau integrală, graham și în fiecare zi cel puțin un produs cerealier: grâu, porumb, griș, mălai, paste făinoase.

O precizare: pâinea ca atare nu îngrașă – o felie de pâine furnizează cca 70 calorii, la fel cât și un măr. Îngrașă doar ceea ce se pune pe pâine, de regulă în exces (în primul rând grăsimi, și în special cele animale). A consuma 5-6 felii de pâine pe zi este normal.

Grupa a 2-a

Cuprinde **legume**: cartofi, morcovi, țelină, ceapă, varză, dovlecei, ardei, usturoi, praz, spanac, ștevie, salată, roșii, sfeclă, vinete, păstârnac, pătrunjel, sparanghel, andive, napi, conopidă, gulii, etc.

Elemente nutritive conținute: fibre, vitamine (C, A, K, etc.), săruri minerale: (K, Ca, Mg, Fe, Zn etc.), proteine – cantități mici, grăsimi – urme.

Din legume trebuie să consumăm **zilnic 3-5 porții**.

1 porție înseamnă:

1 cană legume crude
½ cană legume crude tocate
½ cană legume fierte
¾ cană suc de legume

Luând o medie de 4 porții pe zi, să vedem din ce ni le putem procura:

1 farfurie cartofi piure – 3 porții
1 cană salată verde – 1 porție

sau:

1 farfurie ciorbă de legume – 1 porție
1 cană salată sfeclă roșie – 2 porții
2 chifteluțe de varză – 1 porție

sau:

½ cană salată de vinete – 1 porție
2 roșii – 1 porție
1 farfurie conopidă la cuptor – 2 porții

sau:

¾ cană suc de morcovi – 1 porție
1 farfurie dovlecei umpluți – 2 porții
½ cană salată varză – 1 porție

sau:

1 cană ghiveci de legume – 2 porții
½ cană salată de morcovi și țelină – 1 porție
2 cartofi copți – 1 porție

Consumând zilnic o salată și o mâncare de legume, ne asigurăm cu ușurință porțiile necesare de legume. Atenție mare la alternarea legumelor. Cartoful este o legumă ce poate fi prezentă mai des în alimentația noastră, poate o dată la cel puțin 3 zile. Celelalte legume trebuie variate continuu, în funcție de sezon, în mâncăruri și salate.

Grupa a 3-a

Cuprinde **fructe**:

Proaspete: mere, pere, portocale, lămâi, grapefruit, caise, piersici, cireșe, vișine, banane, kiwi, ananas, prune, gutui, căpșune, zmeură, fragi, coacăze, etc.

Uscate: prune uscate, stafide, smochine, curmale, etc.

Nutrienți conținuți: glucide, lipide – urme slabe, proteine – urme, vitamine C, A etc., fibre – cantități semnificative, săruri minerale – K, Mg etc.

Din fructe trebuie consumate **2-4 porții pe zi**.

1 porție **de fructe înseamnă:**

1 fruct proaspăt de mărime medie
½ cană fructe din compot
¼ cană fructe uscate
¾ cană suc de fructe

Cum ne putem asigura o medie de 3 porții de fructe pe zi?

De exemplu:

2 mere – 2 porții
1/4 cană stafide – 1 porție

sau:

1 banană – 1,5 porție
7 prune uscate – 1,5 porție

sau:

¾ cană suc de portocale – 1 porție
2 pere – 2 porții

sau:

½ cană salată de fructe – 1 porție
2 piersici – 2 porții

Trebuie asigurată o varietate de fructe. A se consuma întotdeauna **fructe de sezon**, ideal a se face cure de fructe: de căpșuni, caise, struguri etc.

Grupa a 4-a

Cuprinde ***leguminoase***: fasole, mazăre, soia, linte, bob, năut; ***oleaginoase***, adică **nuci:** alune, arahide, nuci, migdale, cocos, cashew; și **semințe**: susan, floarea-soarelui, dovleac; măsline; ***înlocuitori de carne***: tofu, preparate din soia.

Conținutul în elemente nutritive:

Proteine: conținut foarte mare, fibre: conținut foarte mare, vitamine: B_6, E, niacină etc., grăsimi: de calitate foarte bună, glucide complexe foarte benefice organismului (în primul rând soia).

Din această grupă se consumă moderat, adică **2-3 porții pe zi**.

1 porție înseamnă:

½ cană leguminoase gătite
1/3 cană nuci (alune, etc.)
2 linguri unt de arahide
¼ cană semințe
½ cană tofu
¼ cană preparate soia
10 măsline

Din ce putem lua aceste porții:

1 farfurie fasole bătută – 3 porții

sau:

2 bucăți drob de soia – 2 porții

sau:

2 felii pate de linte – 2 porții, etc.

Importantă este, de asemenea, alternarea lor. De exemplu: 1 zi fasole bătută, a 2-a zi pate de soia; a 3-a zi unt de arahide; a 4-a zi mâncare de mazăre etc. la una din mesele zilei, de obicei la masa se prânz.

Grupa a 5-a

Cuprinde **produse înlocuitori de lactate:** lapte de soia, lapte de arahide, de migdale, de mei, de orez etc., brânză de soia, smântână vegetală etc.

Conține următoarele elemente nutritive:

Grăsimi, proteine, săruri minerale: Ca, P, K etc., vitamine: A,D, E, B_2.

Din această grupă trebuie consumate zilnic **2-3 porții.**

1 porție înseamnă:

1 cană lapte de soia (sau alt lapte vegetal)
1/4 cană brânză de soia (tofu)
1 lingură smântână vegetală

Cum ne putem asigura zilnic 2-3 porții?

1 cană lapte de arahide – 1 porție
40 g tofu – 1 porție

sau:

1 farfurie griș cu lapte de soia – 1 porție
1 cană iaurt de soia – 1 porție

sau:

1 farfurie mămăliguță cu tofu – 1 porție
1 cană lapte de soia – 1 porție.

Asigurarea zilnică din această grupă este foarte simplă.

Grupa a 6-a

Cuprinde: grăsimi și uleiuri vegetale, sare, zahăr, miere, dulciuri, etc. Din această grupă trebuie consumat ***cât de puțin cu putință.*** Este foarte util:

- A se limita deserturile la 2-3 pe săptămână
- A se consuma cu economie: miere, gem, jeleuri, siropuri, zahăr, dulciuri
- A se limita consumul de sare la 1 l-ță pe zi
- A se limita consumul de ulei la 1 l-ță pe zi
- Untul și margarinele pot fi eliminate complet.

C. PREGĂTIREA ALIMENTELOR

„... vrednic este lucrătorul de hrana lui.”
(Matei 10,10 u.p.)

Este capitolul care, alături de cel al rețetelor alimentare, interesează probabil cel mai mult pe gospodine.

Câteva considerații generale:

Gospodina sau persoana care pregătește hrana trebuie să fie conștientă că sănătatea și viața tuturor membrilor familiei depind de felul cum pregătește ea mâncarea. Cu alte cuvinte și spus într-un mod foarte realist, ea are în propriile ei mâini, într-o mare măsură, viața familiei. Alimentația pe care o pregătește pentru casa ei poate însemna sănătate și viață, dar poate însemna, prin nepăsare, ignoranță, comoditate, nepricepere, boală și moarte. Cine ar vrea să-și trimită în mormânt copiii sau soții? Nimeni, desigur. Dar, dacă ne gândim bine, ce diferență este între a muri pe loc, să zicem lovit de un glonț sau a muri „otrăvit” zi de zi, cu lingurița, printr-o alimentația greșit concepută și pregătită, prea bogată în grăsimi, în proteine sau cu prea multe prăjeli, condimente? La urma urmei, nu este nici o diferență, poate unii chiar ar prefera chiar să moară dintr-o dată, căci știți ce se spune: cele mai sadice morți sunt de fapt cele „cu încetinitorul”.

După ce am conștientizat responsabilitatea ce ne revine, pasul următor este să asimilăm cu atenție cunoștințe de felul celor din această carte. Ignoranța nu este o virtute și nici nu ne ferește de boală.

Un alt aspect de luat în seamă: vremurile pe care le trăim acum sunt deosebit de complicate. Femeia trebuie să lupte practic cu o serie de factori care nu sunt, în definitiv, decât niște obstacole pentru ea. Poate cel mai mare dușman este timpul. Femeia muncește azi la serviciu 8-10 ore pe zi, ca și bărbatul, și de-abia după aceea se poate ocupa de pregătirea hranei pentru familia ei. Este o diferență față de acele vremuri când femeia avea la dispoziție toată ziua pentru

aceasta. Acest lucru face tot mai necesară implicarea bărbatului și ajutorul său în pregătirea hranei. Altfel, femeia ajunge supraîmpovărată, din dorința ei normală de a oferi o hrană bună, de calitate, dar familia nu va mai beneficia de rolul ei în alte aspecte ale vieții de cămin, iar familia va avea de suferit.

Reguli de igienă în pregătirea hranei

„Dumnezeu nu este un Dumnezeu al neorânduielii ...” (1 Corinteni 14,33)

Greșelile cel mai frecvent întâlnite în pregătirea hranei sunt:

- hrana este pregătită cu prea mult timp înainte de a fi servită;
- hrana pregătită este lăsată prea mult timp la o temperatură care permite proliferarea bacteriilor;
- gătire necorespunzătoare;
- contaminare pe parcurs;
- o persoană infectată manevrează hrana (de ex. o persoană cu amigdalită poate infecta toată mâncarea dacă tușește peste mâncare) sau o gospodină cu un panarițiu la deget (infecție foarte puternică), pansat necorespunzător, poate produce o toxiinfecție alimentară uneori fatală (atenție: nu cumpărați niciodată produse care se consumă în stare crudă de la persoane cu astfel de infecții).

Reguli în pregătirea alimentelor

Pentru reducerea riscului contaminării alimentelor și pregătirea lor corespunzătoare, este utilă respectarea următoarelor reguli:

- Pregătiți alimentele în mod corespunzător: spălați bine fructele și legumele; folosiți un tocător (fund de lemn) special pentru pâine (care se consumă ca atare) și unul separat pentru legume și fructe.
- Legumele, fructele nu se țin mult în apă când se spală, pentru că pierd din vitamine.
- Cartofii se spală întotdeauna repede, deoarece în contact prea mult cu apa, pierd amidonul atât de valoros.

- Fierbeți și coaceți corespunzător, nici prea mult, nici prea puțin. Aveți în vedere timpul de fierbere a alimentelor:
  - Cartofii fierb în 25 minute.
  - Morcovii, pătrunjelul, păstârnacul, țelina fierb în 25-30 minute.
  - Varza fierbe în 8-10 minute.
  - Conopida fierbe în 15 minute.
  - Orezul (integral) fierbe în 30-35 minute.
  - Grâul, secara, orzul, ovăzul (integrale) în 60-90 minute.
  - Hrișca fierbe în 25 minute.
  - Leguminoasele necesită timp mai îndelungat pentru fierbere: soia 2-4 ore, fasolea 90-120 minute, lintea 30-60 minute, năutul 2-3 ore, mazărea uscată 3-4 ore. Prin fierbere, elementele lor nutritive își sporesc calitățile (ca și ale cerealelor de altfel), nu se pierd (așa cum în mod greșit se consideră).
- Leguminoasele trebuie puse totdeauna la înmuiat 12-24 ore; apa în care au stat se aruncă, apoi se dau scurt în clocot de 2-3 ori, iar zeama rezultată se aruncă de asemenea. După aceea, se pun la fiert în apă suficientă, zeamă care se poate folosi la mâncare. Aveți, de asemenea, în vedere că gazele pe care încă le produc aceste leguminoase, chiar și după aceste procedee de pregătire, au efect benefic pentru organism, pentru că ele hrănesc celulele intestinului gros.
- Orezul integral se pune la fiert într-un volum de apă de 6 ori mai mare decât volumul său (de ex. 1 cană de orez în 6 căni apă).
- Anumite legume nu se pot consuma crude, de ex. fasolea verde și cartoful sunt toxice în stare crudă; de asemenea, leguminoasele sunt toxice în stare crudă.
- Alte legume este indicat a se consuma preferențial crude, de ex.: varza, salata verde, andivele, roșiile, etc.
- Folosiți metodele cele mai simple și sănătoase de preparare (de ex. coaceți mai degrabă în cuptor chifteluțele decât să le prăjiți în tigaia cu ulei încins).

- Mâncați imediat hrana gătită.
- Păstrați hrana rămasă în condiții corespunzătoare (în frigider).
- Când reîncălziți mâncarea, încălzirea să fie suficientă – cca 70° C (în frigider se oprește doar proliferarea bacteriilor).
- Evitați contactul între alimentele care se consumă în stare crudă și cele care se vor găti (de ex. în sacoșa cu care mergeți la piață nu puneți cartofii, care au pământ și praf pe ei, alături de pâine, pentru că nu aveți cum spăla/dezinfecta pâinea).
- Spălați-vă des pe mâini, cu apă și săpun, mai ales după folosirea toaletei și în special pe timp de vară.
- Păstrați curățenie exemplară în bucătărie.
- Feriți alimentele de insecte, rozătoare și alte animale.
- Folosiți apă curată pentru gătit (indicată apa de pe țeava de apă rece, nu cea cu apă caldă).

Strict pentru gospodine:

Igiena este importantă atât pentru prevenirea bolilor, cât și pentru impresia generală pe care o produc persoana, mâncarea, bucătăria, masa, vasele.

- Purtați un șorț curat de bumbac (nu de mătase sau sintetic).
- Părul să fie strâns, să nu atârne peste mâncare.
- Evitați tușitul, strănutul peste mâncare. Spălați-vă bine pe mâini când vă ștergeți nasul sau tușiți.
- Curățați bine locul unde gătiți de fiecare dată – nu părăsiți niciodată bucătăria până când totul nu este curat și pus la loc. Această deprindere vă va ajuta și simplifica enorm în munca în bucătărie.
- Nu introduceți niciodată, **niciodată**, lingura din care ați gustat mâncarea din nou în oală. Amestecați în mâncare cu o lingură de lemn, dar gustați mâncarea cu o lingură obișnuită pe care o spălați imediat. Astfel veți transmite familiei toți microbii pe care îi aveți în gură.

Gospodina sau persoana care pregătește hrana trebuie să-i cunoască foarte bine pe toți membrii familiei – problemele lor de

sănătate, timpul când pot servi masa, diferite particularități, preferințe etc. și să țină cont de toate acestea.

Hrana trebuie:

- **să sature** (pentru a realiza aceasta, trebuie să conțină toți nutrienții în echilibrul necesar),
- **să aibă gust bun** (folosirea științei mirodeniilor și educarea gusturilor) și
- **să arate frumos** (noi mâncăm și cu ochii, deci trebuie prezentată atrăgător).

Toate acestea se realizează printr-o planificare corespunzătoare a meniului.

D. PLANIFICAREA MENIULUI ȘI ORGANIZAREA BUCĂTĂRIEI VEGETARIENE

> *„Prin înțelepciune se înalță o casă și prin pricepere se întărește. Prin știință se umplu cămările ei de toate bunătățile de preț și plăcute".* (Proverbe 24,3.4)

Ținta principală în planificarea meniului o constituie combinarea în așa fel a diverselor alimente, încât acestea să ofere corpului cât mai multe elemente hrănitoare.

Alimentația să fie variată

Pentru asigurarea unei alimentații sănătoase, succesul constă în asigurarea unei varietăți de alimente pe parcursul anului, sezonului, săptămânii și zilei. Trebuie să urmărim varietatea: de forme, de culori, structură, mirodenii, garnituri.

Pe lângă cunoașterea celor 6 grupe de alimente, natura ne vine în ajutor, în mod nebănuit, prin **diversitatea de culori** care există la alimentele de origine vegetală, astfel că, asigurându-ne o alimentație în care să fie prezente **culori cât mai variate în fiecare zi**, ne putem asigura un echilibru al nutrienților din acestea. De exemplu:

- **roșu:** tomate, ardei roșii, varză roșie, sfeclă roșie, cireșe, vișine, gogoșari, căpșuni, zmeură, fragi, pepene roșu, coacăze roșii, coarne etc.

- **portocaliu**: morcovi, pepene galben, dovleac, ardei, caise, piersici, portocale, grepfruit, nectarine etc.
- **galben**: corcodușe, lămâi, tomate galbene, ananas, grepfruit, stafide etc.
- **verde**: spanac, salată, broccoli, măcriș, ceapă verde, ardei, bame, fasole verde, mazăre etc.
- **albastru închis/mov**: afine, coacăze negre, prune, corcodușe, dude, struguri, măsline etc.
- **maro**: stafide, curmale, smochine, etc.
- **alb**: varză, ceapă, usturoi, conopidă, praz, pătrunjel, păstârnac, gulii, ridichi, țelină, mere, pere etc.

(Vezi și explicația legată de **compușii fitochimici** la secțiunea *Avantajele alimentației vegetariene*).

Este bine să se planifice meniul pe termen scurt (1 zi) și pe termen lung (1 săptămână, 2 săptămâni sau 1 lună). Timpul petrecut cu plănuirea meniului nu este nicidecum pierdut, acesta va fi recuperat și răsplătit cu prisosință. Dacă meniul nu este gândit dinainte și gospodina gătește la întâmplare, ceea ce îi vine la îndemână, alimentația familiei va suferi. Cum? Prin malnutriție (hrănire insuficientă, cantitativ și calitativ), prin obezitate (hrănire excesivă, bogată în anumite elemente nutritive și prea săracă în altele) și diferite boli, cum ar fi: anemiile (din lipsa fierului), sau boli cronice: diabetul (prea mult zahăr și grăsimi), bolile de rinichi (dezechilibru proteic), bolile cardio-vasculare, etc.

Sugestii pentru planificarea meniului

- Recitiți cu atenție capitolele anterioare și toate materialele disponibile pentru a vă îmbogăți cunoștințele.
- Folosiți cerealele ca hrană în fiecare zi. Trebuie să avem zilnic 2 varietăți de cereale. Grâul este una – prin pâine, dar este necesară și a doua, de exemplu orez, porumb, ovăz, etc. Pâinea să fie neagră, integrală sau graham.
- Folosiți zilnic legume și zarzavaturi – 3-5 porții pe zi (vezi ce înseamnă 1 porție la subcapitolul „Grupe de alimente"). Cel

puțin o porție din acestea să fie bogată în vitamina C, 2-3 porții să fie legume cu frunze verzi sau legume galbene, bogate în beta-caroten.

- Folosiți zilnic o salată proaspătă. Aceasta aduce vitamine și minerale, e săracă în calorii și bogată în fibre. Este deosebit de benefic pentru organism să se mănânce salata (sau o parte din ea) înaintea primului fel de mâncare datorită alcalinității pe care o produce și o menține în organism, dacă este consumată în acest moment, chiar dacă după aceea se consumă alimente mai acide. (Se cunoaște faptul că aciditatea favorizează apariția bolilor; cu excepția legumelor, majoritatea alimentelor sunt acide).
- Folosiți alimente cu efect benefic complementar (de ex. fierul dintr-o rețetă pe bază de linte sau soia se asimilează mai bine de către corp, dacă la aceeași masă se consumă o salată bogată în vitamina C).
- Folosiți fructe din belșug, cel puțin două proaspete pe zi, restul pot fi din compot, gem sau fructe uscate.
- Folosiți leguminoase de 5 ori pe săptămână cel puțin (ideal este a le folosi zilnic, la una din mese) pentru aportul lor de proteine (soia, fasole, mazăre, linte, năut, bob).
- Aveți în vedere efectul anotimpului - supa este de preferat când afară este frig, iar pepenele verde când afară este cald.
- Acordați atenția necesară mesei de dimineață. Toți membrii familiei vor avea mai mult randament în muncă, dacă vor mânca bine dimineața. Pentru a beneficia de aceasta, trebuie să o pregătiți cu o seară înainte.
- Gătiți puțin și de calitate (pentru 1-2 zile).
- Limitați deserturile dulci (cu glucide din categoria celor simple) la 2-3 pe săptămână. În rest, folosiți fructe.

Desigur că vă interesează foarte mult rețetele culinare. Nu uitați însă un lucru: nu poate exista o carte de bucate mai bună decât cea pe care și-o întocmește fiecare gospodină pentru familia ei. Toate celelalte au puncte tari și puncte slabe. Nu există rețete fără grăsimi

și fără zahăr, ci există rețete care nu folosesc grăsimi dăunătoare și zahăr rafinat. Rețetele folosite de tine personal întrunesc nevoile nutritive ale familiei tale.

Este foarte util să cunoaștem **criteriile de evaluare a rețetelor**:

- Să conțină drept ingrediente produse cât mai naturale, să se evite produsele alimentare rafinate sau dăunătoare sănătății (ardei iute, piper, cacao, cafea, alcool etc.).
- Metodele de preparare să fie sănătoase și cât mai simple.
- Să cuprindă grupe de alimente care se suportă (de exemplu sunt de evitat în aceeași rețetă legume și fructe crude).
- Să se folosească alimente ce își completează reciproc nutrienții (de exemplu aminoacizii din linte cu cei din orez la aceeași masă).
- Să nu se depășească 2-3 lingurițe de zahăr rafinat și 1 linguriță de grăsime pe porție.
- Rețetele care conțin făină albă, rafinată, de exemplu pâine, prăjituri, plăcinte și cereale prelucrate, pot fi îmbunătățite prin adăugarea de tărâțe. Nu este ideal așa, dar este, oricum, o variantă mai bună.
- Rețetele care conțin zahăr rafinat pot fi îmbunătățite prin înlocuirea acestuia cu sucuri de fructe concentrate, cu fructe uscate sau proaspete. Zahărul să fie redus cât se poate de mult.
- Ouăle pot fi înlocuite în rețete care necesită „legarea” – chifteluțe, droburi etc.; cei mai buni înlocuitori sunt: meiul, semințele de in, pasta de soia, făina de soia, fulgi de ovăz, pâinea neagră, etc.

Fiecare gospodină să-și întocmească propriile rețete, făcând schimbări înțelepte în rețetele cunoscute de la alții. Încercând, greșind și îndreptând, vei avea rețetele tale, de neînlocuit.

De asemenea, nu uitați, meniul trebuie planificat întâi pe termen lung, apoi pe termen scurt. Nu gătiți la întâmplare, nu ziceți niciodată „voi găti azi ceea ce voi găsi în piață”. Stabiliți foarte bine în minte ce doriți să gătiți – o legumă, o leguminoasă, etc. și apoi, în funcție de ceea ce găsiți cel mai bun și proaspăt în piață, gătiți.

Alimentele care trebuie să existe în bucătăria vegetariană

Alimente care se procură pentru perioade mai lungi:

♦ cereale (grâu, porumb, orez, secară, hrișcă, orz, ovăz etc.)
♦ nuci și semințe (nuci, arahide, alune, semințe de floarea-soarelui, susan, in, dovleac etc.);
♦ leguminoase: fasole, soia, mazăre uscată, năut etc.;
♦ fructe uscate (stafide, prune uscate, curmale, smochine, poame);
♦ mirodenii (cimbru, busuioc, oregano, dafin, coriandru, etc) și arome (vanilie, etc.) ;
♦ ulei, făină, griș, mălai, sare etc.;
♦ măsline;
♦ miere;
♦ fulgi de cereale (ovăz, grâu), germeni de grâu, müsli, paste făinoase (la acestea atenție la termenul de valabilitate).

Alimente care se procură mai des (săptămânal, chiar mai des):

♦ fructe și legume proaspete, de sezon;
♦ fructe și legume exotice: lămâi, portocale, banane, avocado etc.;
♦ pâine etc.

După cum vedeți, majoritatea alimentelor pentru vegetarieni se pot procura cu mult timp înainte și se pot păstra. De exemplu, grâul, fasolea, soia, năutul, mierea ni le putem procura toamna, pentru un an întreg. Cu altele ne vom aproviziona trimestrial (de ex. ulei) sau lunar (fructe uscate, măsline, müsli etc.). În frigiderul vegetarianului trebuie să fie prezente zilnic fructele și legumele proaspete.

Este nevoie de o bună organizare în bucătăria vegetariană. Pe lângă aspectul pe care tocmai l-am menționat, sunt utile și următoarele recomandări:

- Compartimentați-vă ordonat bucătăria și cămara. Să aveți locuri bine delimitate pentru grupe de produse. Să puteți avea acces oricând la ele cu ușurință.
- Păstrați alimentele închise etanș, în vase cu capac, pentru a le feri de insecte, iar pe cele perisabile, în frigider.

- Păstrați o curățenie exemplară în bucătărie, la care învățați pe toți membrii familiei să contribuie.
- Plănuiți-vă activitățile legate de bucătărie, aprovizionare și gătit. Faceți meniul (cel puțin aproximativ) pentru o săptămână înainte. În acest fel veți putea gândi asigurarea echilibrată a aportului de nutrienți în cantitățile optime și veți putea prepara mâncăruri care necesită operațiuni pregătitoare (a pune la înmuiat fasole, soia, a pregăti masa de dimineață din cereale cu o seară înainte etc.). Veți asigura o diversificare a alimentației pe termen lung.
- Planificați-vă cumpărăturile pe termen lung, mediu și scurt. Păstrați un carnețel cu cheltuielile efectuate.
- Faceți întotdeauna o listă cu cumpărăturile pe care le aveți de făcut. În acest fel, veți scuti timp și chiar bani, pentru că nu veți cumpăra la întâmplare.
- Nu faceți cumpărături zilnic, ci săptămânal (cu unele excepții, de exemplu, când sunt fructe de sezon foarte perisabile – de exemplu, căpșune – și vreți să faceți o cură din fructele respective). Nu are rost să irosiți timp mergând în fiecare zi la piață.
- Pâinea se poate păstra foarte bine în congelator pentru câteva zile, uneori chiar 2 săptămâni. Aveți grijă să o scoateți din congelator cu câteva ore înainte de a o consuma, pentru a se dezgheța.
- Bucătăria vegetariană are nevoie neapărat de ajutorul aparatelor electrice: mixer, blender, aparate de măcinat boabe de cereale (râșnițe), aparate de pisat nuci etc. În special mixerul cu ghiara pentru pasat și blenderul (aparat de pasat ce are un vas transparent în care se pot pasa alimente solide împreună cu lichid) sunt indispensabile în bucătăria vegetariană. Este nevoie de o anumită investiție, dar aceasta va fi răsplătită din plin, în scurt timp.

Referirile la tăiței, paste făinoase, au în vedere produse de acest fel, existente în comerț, preparate fără ouă. Încă o precizare: când se menționează nume de cereale, să aveți în vedere că este bine să vă procurați cereale integrale (nedecorticate).

E. EXEMPLE DE MENIURI

(Rețetele din aceste exemple există în capitolul REȚETE VEGETARIENE, unde le puteți identifica după nume)

Pentru masa de dimineață:

Tartine cu pastă (unt) de arahide + mere + lapte de soia
Voinicel + fructe + lapte de mei
Mic dejun asortat + banane + lapte de orez
Budincă de griș cu stafide + vișine/gem de vișine + suc de fructe
Budincă de fructe uscate + lapte de orez
Budincă de mălai cu stafide + mere + lapte de orez
Tartine cu pastă de nuci + pere + lapte de soia
Kisel din grâu și fructe + compot de ananas
Graham umplut cu fructe + lapte de migdale
Biscuiți cu semințe + lapte de soia + pere
Granola + mere + lapte de grâu,
Fulgi de porumb cu fructe + smochine + lapte de soia etc.

Pentru masa de prânz (preparate din legume + leguminoase; deserturile se aleg de la secțiunea* Deserturi*):

Cartofi piuré + chifteluțe de soia + salată de roșii și ceapă
Cartofi cu ciuperci la cuptor + salată de praz
Cartofi înăbușiți + mujdei de usturoi + chifteluțe de năut
Papricaș de cartofi cu năut + salată de varză roșie cu hrean
Piure de urzici + ruladă de cartofi cu soia boabe + salată verde
Cartofi cu praz la cuptor + chifteluțe de ovăz + salată de morcovi și țelină
Spaghete cu dovlecei + salată de ardei + chifteluțe din năut
Mâncare de spanac + drob cu nuci + salată de primăvară
Musaca de vinete + chifteluțe de cartofi + mujdei de usturoi
Fasole bătută + ardei copți cu sos de roșii
Fasole bătută + salată de castraveți cu usturoi
Cartofi cu usturoi la cuptor + salată de toamnă
Fasole bătută + fulgi de porumb + salată de ceapă roșie

Pilaf cu ciuperci + salată de sfeclă roșie
Piure de linte + salată de untișor și salată verde
Pilaf de orez + tocăniță de vinete + salată de ardei
Piure de măcriș + chifteluțe din soia + salată de andive
Mâncare de linte + mămăliguță + mujdei de usturoi
Conopidă cu orez + cârnăciori din soia boabe + salată de roșii
Ghiveci de legume cu orez + salată de ardei copți cu roșii
Ștevie cu orez + salată de sfeclă roșie
Ardei umpluți + smântână vegetală
Varză cu orez + chifteluțe de soia + măsline

Pentru masa de prânz la pachet (pentru cei ce merg la serviciu): rețetele din secțiunea *Paste, pateuri* se pretează cel mai bine, cu roșii, castraveți, andive, ardei, măsline, salată verde etc., în funcție de sezon. Pateurile respective (de soia, năut, linte etc.) se pot pune într-o cutiuță de plastic sau un borcănel cu capac și pot fi ușor transportate. Sau se pot face sandwich-uri direct de acasă pentru a fi consumate mai confortabil la serviciu.

Pentru cină:

Cartofi copți cu salată de varză
Supe creme + crutoane de pâine
Supe, ciorbe cu pâine
Roșii umplute cu salată de vinete
Mămăliguță + varză călită
Piure de spanac + roșii coapte
Broccoli cu cartofi + salată verde
Mâncare de țelină + salată de varză roșie
Soté de morcovi
Tocăniță de conopidă
Mâncare de cartofi noi cu mazăre + salată verde
Varză cu tăiței și arahide
Tăiței cu nuci
Spaghete cu legume

Cartofi îmbrăcați
Salată de cartofi șvăbească
Salată de mazăre cu porumb
Pizza + salată de varză
Spaghete cu sos de tomate
Spaghete cu legume, etc.

6. PREJUDECĂȚI, IDEI GREȘITE LEGATE DE ALIMENTAȚIE

„Pleacă-ți urechea și ascultă cuvintele înțelepților ...” (Proverbe 22,17)

Tabelul următor prezintă câteva idei greșite legate de alimentație cât și ceea ce este corect.

Greșit	**Corect**
Dacă mănânci mult, ești sănătos.	Să mâncăm atât cât să ne menținem greutatea corporală în limite normale.
Dacă mănânci pâine, te îngrași.	Pâinea nu îngrașă, în special cea integrală, îngrașă ce se pune peste pâine, de regulă grăsimi – 1 felie de pâine = 70 calorii, tot atâtea cât 1 măr.
A mânca de cel puțin 3 ori pe zi.	A mânca de cel ***mult*** 3 ori pe zi.
A mânca destul, să te simți sătul.	Să ne oprim din mâncat la primul semnal de sațietate.
Copiii în creștere au nevoie de dulciuri.	Copiii în creștere au nevoie de o alimentație echilibrată în toți nutrienții.

Greșit	Corect
Dacă nu mănânci destul seara, nu poți să dormi.	Ultima masă să fie ușoară, cu 4 ore înainte de culcare.
Dacă nu mănânci carne, ești subnutrit din lipsă de proteine.	Carnea conține 20-23% proteine, soia conține 33-49% proteine!! O alimentație vegetariană bine variată furnizează corpului toți aminoacizii esențiali.
Mișcarea fizică îngrașă, pentru că produce poftă de mâncare.	Mișcarea fizică echilibrează metabolismul; prin mișcare fizică nu se depune grăsime în corp, ci se formează mușchi.
Dacă bei multă apă după masă, înseamnă că ai mâncat bine.	A bea apă numai între mese.

7. ALIMENTAȚIA PE GRUPE DE VÂRSTĂ

„Învață pe copil calea pe care trebuie să o urmeze și când va îmbătrâni nu se va abate de la ea". ((Proverbe 22,6)

Alimentația omului diferă mult în funcție de vârstă. Copilul aflat în primul an de viață are nevoie de o alimentația cu totul specială; bătrânii, de asemenea, au nevoie de o dietă aparte.

Alimentația gravidei

În ciuda unor păreri greșite, trebuie să conștientizăm faptul că, în această perioadă, femeia nu trece printr-o stare de boală, ci o stare temporară, specifică organismului feminin.

Femeia se va alimenta normal în această perioadă, însă, datorită faptului că în ea se dezvoltă o nouă ființă, trebuie să aibă mare grijă:

- să nu introducă, prin alimentație, în corp nimic vătămător, căci va afecta copilul;
- să mănânce alimente variate, astfel ca să-și asigure necesarul de elemente nutritive;
- să consume fructe și legume din belșug pentru aportul lor de vitamine, săruri minerale și fibre, căci acestea vor avea o mare influență asupra sănătății viitoare a copilului.

Uneori, sarcinile sunt toxice, însoțite de grețuri, vărsături sau alte probleme digestive. Trebuie respectate indicațiile medicului.

În nici un caz gravida nu trebuie să mănânce peste măsură, nu ajută la nimic, doar va pune bazele unei obezități de care cu greu va putea scăpa. Femeia însărcinată nu trebuie să ia în greutate mai mult de 10 kg.

Atenție mare: după naștere, kilogramele în plus trebuie eliminate doar după înțărcarea copilului. Curele de slăbire în perioada de alăptare sunt contraindicate. De asemenea, și excesele alimentare trebuie evitate.

Alimentația copilului

Alimentația de la 0 - 1 an

În prima parte a vieții copilului, ideal este ca alimentația lui să fie naturală, adică hrănirea lui să se facă numai cu lapte de mamă. Această alimentație este net superioară oricărui alt mod de alimentație, deoarece:

- ♦ laptele de mamă este un aliment specific pentru copil și perfect pentru nevoile lui de creștere;
- ♦ conține elementele nutritive în proporții echilibrate, corespunzător nevoilor nutritive și posibilităților lui de asimilare;
- ♦ conține toți aminoacizii și vitaminele (cu excepția vitaminei D care se va suplimenta);
- ♦ este steril;
- ♦ conține anticorpi imunizanți;
- ♦ constituie modul de alimentație cel mai simplu;

- este o alimentație fiziologică;
- are o importanță deosebită în dezvoltarea relațiilor afective dintre mamă și copil.

Este ideal ca mama să poată alăpta cât mai mult copilul, până spre vârsta de 1 an.

La început, în primele 2 luni, alimentația la sân poate complcta toate nevoile de hrană ale copilului. Dar chiar de la 4-6 săptămâni trebuie începută diversificarea alimentației copilului. Vom trata în continuare acest aspect numai *pentru copilul sănătos*.

Pentru o alimentație corespunzătoare a sugarului, trebuie respectate următoarele principii:

1. Obligativitatea alimentației naturale în primele 4 luni de viață.
2. Înțărcarea este bine să se facă la 10-12 luni.
3. În cazul în care copilul nu mai poate fi alimentat natural din diferite motive, se va rccurge la alimentație mixtă, preferându-se administrarea laptelui praf în completarea mesei insuficiente cu lapte matern sau alimentație artificială.

Concentrațiile optime ale laptelui praf: se respectă indicațiilc medicului pediatru.

Pe plan mondial, se folosește tot mai multe laptele de soia pentru alimentarea artificială a sugarilor, formule îmbogățite cu vitamina B_{12}. Este o variantă excelentă pentru cei care vor să-și crească vegetarian copiii.

Numărul meselor necesarc zilnic sugarului:

6-7 mese pe zi în prima lună
6 mese pe zi până la 3 ½ luni sau 5 kg ale copilului
5 mese pe zi după 3 ½ luni sau 5 kg ale copilului.

Diversificarea alimentației

Reguli pentru o diversificare corespunzătoare:

- Orice aliment nou se introduce numai când sugarul e complet sănătos.
- Introducerea alimentului nou se face progresiv, tatonându-se toleranța digestivă a sugarului. De obicei, se începe cu 1 linguriță.

- Alimentul nou se administrează pe toată perioada de timp cât durează creșterea cantitativă, progresivă, înaintea aceluia cu care sugarul era obișnuit și care se va scădea în trepte egale, până la înlocuirea sa completă. De exemplu, se dă suc de morcov înainte de alăptare, treptat se va ajunge la suc de morcov tot mai mult, iar lapte tot mai puțin la masa respectivă.
- Indiferent de natura alimentului, lichid sau păstos, se administrează numai cu lingurița.
- Nu se vor introduce simultan două sau mai multe alimente noi.
- La primele semne de tulburări digestive, se suprimă imediat noul aliment care nu se readministrează decât o dată cu normalizarea tranzitului intestinal.

Cum se face diversificarea alimentației sugarului:

- La 4-6 săptămâni, se introduce suc de legume sau de fructe: morcov, măr, piersică, roșie, portocală. Cantitate: de la 5 ml până la 30 ml, progresiv, la 3 ½ luni, se ajunge la 50-60 ml/zi la o singură masă. Se administrează la masa de la ora 9 (a doua masă din zi).
- La 2 ½ - 3 luni – supa de zarzavat. La început, se administrează simplă (doar zeama în care se fierbe zarzavatul) + 5% griș sau făină de orez. Apoi se introduce și zarzavat pasat + 2% ulei. Se dă la masa de la ora 14.
- La 3 - 3 ½ luni – piureul sau pulpa de fructe. Se va administra la masa de la ora 10. Înlocuiește de fapt masa de suc de fructe sau legume. Se poate da: măr ras, piersică, banană pasată. Interzis complet: cireșe, căpșuni. Cu timpul, se adaugă și biscuiți pasați sau pesmet (biscuiți simpli).
- La 4-4 ½ luni – făinosul cu lapte. La ora 18, se poate da griș cu lapte 5%.
- La 4-5 luni – brânza de vaci. Se administrează la masa de la ora 11, cu pulpa de fructe, alternând 1 zi fruct + biscuiți (pesmet) și 1 zi fruct + brânză de vaci.

- La 6 luni – gălbenușul de ou (atenție, să fie proaspăt și numai de la găini sănătoase, de curte). Se administrează la masa de la ora 14, împreună cu piure de cartofi sau de legume. Se începe cu foarte puțin, ajungându-se la 1/2 gălbenuș la o masă. Se administrează de 2-3 ori pe săptămână.
- La 7-8 luni – leguminoase pentru proteine. La ora 14, alternând cu gălbenușul de ou, se poate adăuga în piureul de legume, puțin (1 linguriță) pate de soia, mazăre, linte, urmărindu-se cu atenție toleranța copilului. Citiți cu mare atenție capitolul despre prepararea leguminoaselor.
- De la 7-8 luni de fapt, în funcție de copil, se introduc treptat tot mai multe alimente: iaurt, perișoare de soia, găluște de griș, papanași cu brânză de vaci (fierți), orez cu lapte, mămăliguță cu brânză de vaci și smântână, budinci de zarzavat cu ou și brânză de vaci.

Este foarte important să învețe să mănânce cu lingurița încă de foarte mic.

Alimentația copilului între 1-3 ani

Din punctul de vedere al solicitării mamei, aceasta este o perioadă grea. Copilul stă deja pe picioarele lui, se mișcă tot timpul și peste tot și este foarte nerăbdător să facă el totul, inclusiv să mănânce singur. Pentru mamă, ar fi foarte ușor să-i dea în continuare să mănânce, căci ar avea mai puțin de curățat în jur, dar ea trebuie **să-l învețe**, cu multă răbdare, **să mănânce singur**.

Pentru aceasta, trebuie să-i stabilească un loc potrivit, sigur pentru servirea mesei, în care el să stea comod la masă, fără pericolul de a cădea. Pentru menajarea hăinuțelor, i se va pune o bavetă sau un șervet în jurul gâtului.

Mama așază farfuria cu mâncare în fața lui, pune lingurița în mâna lui, ține și ea de mânuța lui, introduce lingurița în farfuria cu mâncare, ia cam jumătate de linguriță (nu mai mult!) și copilul va duce lingurița la gură. Mama îi face semne și îi vorbește în același timp, învățându-l să mestece bine.

Greșeala cea mai mare care se face în acest punct este aceasta: copiii sunt învățați să ia mult în lingură și li se spune mereu că trebuie să mănânce mult. Greșit! Mama trebuie să pună în farfurie atât cât știe ea că trebuie să mănânce copilul și îl învață lucrul cel mai important, și anume că trebuie **să mestece bine**.

Apoi, după ce se asigură că a terminat tot din guriță – eventual îi cere să deschidă gura, să vadă dacă e gata, făcându-l conștient că aceasta e foarte important – se repetă operația. După câteva mișcări, copilul va vrea deja să facă el singur acest lucru. El trebuie **încurajat continuu**, chiar dacă la început merge mai mult pe alături decât în gurița lui. Trebuie să i se explice, de asemenea, prin cuvinte și gesturi (el nu înțelege toate cuvintele) că nu poate mânca nimic de pe jos.

Totul trebuie să se facă într-o atmosferă foarte veselă. Nici un cuvânt, privire sau gest de reproș. **Niciodată copilul nu trebuie făcut să plângă la masă.** Felul cum este încurajat să se ajute va avea repercusiuni incredibile asupra încrederii în sine, atât de necesar pe tot parcursul vieții.

Cu timpul și pe măsură ce crește, el trebuie învățat că trebuie să mănânce tot. Mama se poate ajuta în privința aceasta de diverse metode: vase pentru mâncare foarte atrăgătoare, cu desene drăguțe, care să apară la iveală după ce se golește farfuria, încurajarea lui în momentul în care a golit farfuria, bătând din palme, mângâindu-l sau sărutându-l etc.

Niciodată copilul nu trebuie forțat să mănânce. Este cu totul greșit. Faptul că nu mănâncă este un semnal că ceva nu este în regulă și va trebui să descoperim ce anume. Lipsa poftei de mâncare poate fi un simptom al unei boli; poate să nu fie vorba de așa ceva, poate fi pur și simplu o indispoziție de moment; oricum, ceva este în neregulă – poate copilul este murdar, are o jenă într-o anumită parte a corpului și nu știe să explice, îl strâng hăinuțele, poate că mama nu a respectat intervalul necesar dintre mese etc. Orice ar fi, trebuie descoperit.

Dacă nu descoperim nimic, atunci se mărește durata până la masa următoare, pentru ca el să fie mai flămând.

Între mese nu se dă nimic de mâncare, nici măcar lichide îndulcite. Între mese i se dă doar apă sau ceai neîndulcit.

Hrana copilului din această perioadă se apropie tot mai mult de hrana adultului, cu condiția ca el să poată mesteca bine ceea ce i se dă. Se evită alimentele cu care se poate îneca (nuci, alune, semințe etc.). Acestea se dau mărunțite, pasate, așa cum le poate mesteca el. Alimentația lui trebuie să fie bogată în vitamine și săruri minerale și să conțină toți nutrienții în proporții echilibrate. Raportul va fi: 1 g proteine – 1 g lipide – 4 g glucide.

Necesarul este:

3-4 g proteine/kgcorp/zi
3-4 g lipide/kgcorp/zi
10-12 g glucide/kgcorp/zi

Necesarul de calorii: 100 cal/kgcorp/zi

Alimentația trebuie variată și cât mai frumos prezentată. Trebuie schimbată mereu culoarea, aspectul și gustul mâncării.

În această perioadă sunt interzise: conservele, condimentele, sosurile, prăjelile, ciorbele în exces, ciocolata, cacao, iar laptele să nu depășească 500 ml/zi.

Alimentația preșcolarului (3-7 ani)

La 3 ani, copilul este deja un voinic care știe să mănânce singur, ne arată cu mândrie ce mulți dințișori are și că poate să mănânce tot. Aceasta înseamnă că e pus pe fapte mari și vrea să mănânce, nu glumă. S-a obișnuit deja cu gustul majorității felurilor de mâncare pe care i le dă mama și începe să aibă preferințe. Aceasta nu ar fi nimic rău, însă dezvoltarea lui pe toate planurile continuă și constatăm la această vârstă că el a descoperit un cuvânt magic pe care îi place să-l folosească, mai ales în ce privește mâncarea pe care o primește. Care este acest cuvânt? Desigur, mamele îl cunosc. Este NU. Când ți-e lumea mai dragă, hodoronc nu.

Mamele și părinții în general care nu sunt stăpâni pe situație ajung de multe ori să fie manipulați de odorul lor și nu de puține ori se dramatizează în familie: „Nu știm ce să ne mai facem, copilul

nostru nu vrea să mănânce nimic, e groaznic...” și își fac o mulțime de griji. Aceasta este una dintre extreme. Cealaltă, care este și mai gravă, mai ales pentru copil, este pedepsirea lui foarte drastică în momentul în care rostește „nu” și așa se face că deseori asistăm cu inima strânsă la scene în care părinți în toată puterea vârstei lovesc cu sălbăticie un copilaș nevinovat.

Într-adevăr, copilul trebuie să învețe să asculte, dar în primul rând ei, părinții, trebuie să învețe anumite lucruri. Părinții trebuie să știe că acest „nu” nu este conștientizat de copil. El descoperă acest cuvânt și, când își dă seama că prin el poate atrage atenția tuturor asupra lui, profită de situație și o face. Copilului îi place în preajma părinților, a mamei în primul rând, și spunând „nu” el simte că o poate avea mai mult alături de el. Și întinde coarda. De ce ar mai vrea el să atragă atenția asupra lui? De regulă, în această perioadă apar în familie frățiori care absorb atenția generală iar el simte că trece pe planul al doilea, ceea ce nu poate accepta. Soluția? Să fie ajutat să simtă că e la fel de iubit și dorit ca mititelul care tocmai a venit pe lume.

Ar mai exista o cauză: părinții folosesc ei înșiși prea mult cuvântul „nu”. Este bine să folosim formulări afirmative când ne adresăm copiilor, în special la această vârstă. Deci, este cu mult mai potrivit a spune copilului „Te vei face mare și voinic, mâncând tot din farfurie” decât a-i spune: „Dacă nu mănânci tot, o să te bat de te prăpădesc”.

Lucrurile trebuie luate foarte în serios. S-ar putea ca în unele cazuri, de altfel foarte rare, copilul să fie o fire extrem de încăpățânată și greu de modelat, însă rareori se întâmplă ca până la 7 ani un copil să nu poată fi îndreptat. După această vârstă da, poate da (știți dumneavoastră – „cei șapte ani de-acasă”).

Alimentația preșcolarului trebuie să-i aducă 70-80 calorii/kgcorp/zi. Trebuie să conțină toate elementele nutritive în proporție echilibrată. Sunt interzise condimentele, conservele. Se recomandă o alimentație bogată în vitamine.

Alimentația școlarului (7 - 15 ani)

Copilul nostru a ajuns deja de vârstă școlară. Ce bucurie este pentru el prima zi de școală! De-acum va începe să dovedească tuturor ce poate face el. Tot felul de solicitări și provocări îi stau în față. Pentru aceasta, mama trebuie să vegheze ca alimentația lui să fie corespunzătoare. Ce înseamnă aceasta? Trebuie să-i confere 50-60 cal/kkcorp/zi, să conțină proteine, glucide și lipide în proporții echilibrate, vitamine, săruri minerale.

Pentru că stilul lui de viață suferă modificări în această perioadă (el începe să plece regulat de acasă pentru programul școlar), s-ar putea ca felul în care se alimenta până acum să fie puțin perturbat. Pentru aceasta, mama trebuie să vegheze în mod special. Ce are de făcut practic?

- Să-i asigure o masă de dimineață foarte consistentă. În acest scop, trebuie să-l culce foarte devreme seara – cel târziu la ora 21, pentru ca el să se poată scula odihnit dimineața. Dimineața să-l obișnuiască cu un mic program de gimnastică și respirație profundă, după care să se spele bine sau să facă un duș; făcând aceste lucruri și fiind odihnit, va avea o poftă de mâncare de lup. Este absolut necesar ca școlarul să se deprindă cu aceste lucruri în prima lună de școală. Efectul va fi extraordinar pentru toată viața. Aceste obiceiuri intră în reflex și îi vor fi de mare folos. Cel mai indicat este ca, dimineața, masa lui să fie alcătuită din cereale și fructe.
- Pentru cele 4 ore cât stă la școală, sugerez să nu i se pună nici un pachet cu mâncare – din două considerente: 1) dacă a mâncat bine dimineața, nu mai este nevoie; 2) din motive de igienă – nu putem ști cât de bine se poate el spăla pe mâini la școală înainte de a mânca și știm că hepatita și alte boli sunt un pericol real continuu pentru copiii noștri. Ar fi bine să-i cruțăm, și pentru aceasta este bine să le explicăm și să-i învățăm să nu se lase ispitiți de portocalele sau pufuleții îmbietori ai colegilor. Lecția de stăpânire de sine, pe care o învață prin aceasta, le va prinde bine toată viața. A nu mânca

nimic între mese constituie un mare bine pe care-l putem face sănătății noastre. Nu uitați să-i încurajați pentru că trec cu bine acest examen.

Când va veni acasă de la școală va fi flămând și va mânca foarte bine la masa de prânz. Masa de prânz trebuie să fie consistentă, să conțină neapărat o salată. Este foarte important pentru aportul de fibre. S-ar putea ca, datorită noului program, și tranzitul lui intestinal să fie puțin perturbat. O salată va fi foarte bine venită. Se vor servi două feluri de mâncare – o mâncare din legume + o leguminoasă cu salată și, din când în când, un desert.

Cina trebuie să fie ușoară: mămăliguță cu brânză, papanași, budinci, salată orientală, spaghete cu legume, rizoto, orez cu lapte, supe-creme etc. Nu uitați, în fiecare seară, când faceți bilanțul zilei, să-i spuneți ce a făcut bine, iar ce a făcut rău vă va spune el singur, dacă vi l-ați făcut prieten și l-ați încurajat mereu, spunându-i ceea ce a făcut bine.

Iată câteva pericole care trebuie avute în vedere în perioada școlară, mai ales când ajung ceva mai mărișori:

Pentru că primesc bani de buzunar și datorită unui anturaj nepotrivit în care ar putea intra, ei încep să-și cumpere tot felul de nimicuri de mâncare, pentru a încerca noi gusturi cu care nu sunt obișnuiți și cărora colegii, și nu numai, le fac o deosebită reclamă. Ce putem face? Interdicția nu e de folos, dimpotrivă, se vor distanța de noi, acționând pe ascuns. Singura soluție este să găsiți un moment potrivit când să discutați cu ei și să le explicați că alimentația de acasă e cea mai bună, îi face sănătoși și satură mai bine, neprezentând nici un fel de pericol. Explicați-le că din banii pe care îi cheltuiesc pe astfel de lucruri își pot procura lucruri care le pot fi de mai mare folos. Aceasta este posibil numai dacă ni-i facem prieteni.

Alimentația trebuie să-i confere 50-60 cal/kgcorp/zi. Să conțină toți nutrienții. Școlarul trebuie să consume foarte multe fructe și legume, pentru aportul lor deosebit în vitamine, săruri minerale și fibre.

De ce fac copiii mofturi la masă?

„Părinților, nu întărâtați la mânie pe copiii voștri...” (Efeseni 6,4)

Sunt numeroase cauzele pentru care copilul nu mănâncă sau face mofturi la masă. Iată câteva alternative posibile:

- Mâncarea este într-adevăr necorespunzătoare – nu este gustoasă, nu este aspectuoasă sau nu îl satură. Se poate întâmpla? Desigur. Și mamele, adulții în general, pot greși.
- Copilul mănâncă între mese și la ora mesei nu este flămând.
- Atmosfera ce se creează la masă îi inhibă efectiv și nu pot mânca. Copiii sunt foarte sensibili. O atmosferă tensionată, cu certuri, dojane, mustrări în timpul mesei desigur că-i vor face să le piară pofta de mâncare. Soluția: creați o atmosferă cât mai plăcută la masă. Discutați, dacă trebuie discutat ceva – numai aspectele pozitive ale zilei. Găsiți un alt moment pentru rezolvarea conflictelor și nu uitați că, dacă nu procedați înțelept cu copilul, în atitudinea lui se va instala descurajarea, va fi complexat și prima reacție va fi lipsa poftei de mâncare sau „mofturile” cum zic unii părinți.
- Există o suferință organică – copilul poate avea gâtul inflamat sau orice altă boală; deși el e mare de-acum, nu știe totdeauna să explice ce simte, iar uneori se poate chiar să nu simtă nimic (sunt boli fără simptome vizibile). Poate e nevoie să fie dus la un control medical. Poate e vorba de paraziți intestinali, de tipul jardia sau poate fi orice boală ascunsă, care nu poate fi depistată decât prin analize medicale. Un consult medical e binevenit.
- Copilul manifestă repulsie numai față de anumite alimente. De exemplu, un copil cu un ficat sensibil va respinge totdeauna vinetele sau un copil constipat va avea totdeauna repulsie față de orez pentru că simte, fără să știe să explice, că, ori de câte ori mănâncă orez, acesta îl face să se simtă inconfortabil. Atenție, dacă copilul nu tolerează un anumit aliment, trebuie consultat medicul.

- Copilul are o suferință emoțională, sufletească, foarte puternică. Este posibil aceasta? Desigur. Când copilul nu se simte iubit, acceptat, respectat de părinți, nu va avea chef, poftă de nimic, inclusiv de mâncare. El va mânca doar atât cât să-și amețească puțin stomacul, care dă din când în când semnale că există și el. Aceasta este o situație foarte gravă, în care principalii vinovați sunt părinții. Se impun măsuri urgente, înțelepte. Părinții să-și corecteze atitudinea față de copil.
- Copilul face mofturi pentru că e răsfățat. De asemenea, o situație gravă. Trebuie corectată atitudinea părinților în primul rând, pentru că ei l-au răsfățat. Totul se va repara treptat.
- Copilul a apucat un anturaj nepotrivit și i se pare că ceea ce-i oferă părinții lui nu este corespunzător și vrea tot mai mult. Paralel cu această atitudine se dezvoltă un proces foarte periculos – socotește că totul i se cuvine, fără ca el să facă nimic. Cu înțelepciune, dar și cu hotărâre, părinții trebuie să-i învețe pe copii principiul expus de apostolul Pavel: „Cine nu lucrează nici să nu mănânce”. Desigur, ținta nu este de a ține copiii flămânzi, nicidecum, ci aceea de a-i învăța care le sunt datoriile și a-i ajuta să și le îndeplinească potrivit vârstei pe care o au.
- În problemele de alimentație ale copilului se interpun rude – bunici, unchi, mătuși, chiar unele dintre cunoștințele dumneavoastră care vin cu dovezi foarte bine ticluite și ispititoare, inspirându-le gândul că părinții nu îi alimentează corect. După ce vă convingeți că acest lucru nu este adevărat (e posibil uneori să fie!), discutați cu ei și dovediți-le, cu toate argumentele logice pe care le aveți la îndemână, că faceți tot ce puteți pentru a asigura o alimentație sănătoasă, variată, gustoasă și atrăgătoare, după puterile voastre.

Alimentația adolescentului și a tânărului

Este perioada când consumul de energie este foarte mare. Alimentația trebuie să fie bogată în toate elementele nutritive necesare; tinerii să nu fie lipsiți de proteine, precum și de toți ceilalți nutrienți, cu mare atenție la vitamine. Toate acestea se asigură printr-o alimentație variată, din care să nu lipsească fructele, legumele, cerealele, leguminoasele, nucile, semințele.

Adolescenții și tinerii au un program foarte încărcat, învață mult și există pericolul orelor neregulate de masă și chiar al săririi peste anumite mese. Este perioada când se instalează adesea gastritele și ulcerele gastro-duodenale. De aceea, ei trebuie îndrumați și supravegheați în felul cum se alimentează.

Alimentația între 25 - 55 ani

Este o alimentație normală, descrisă în capitolele acestei cărți.

Alimentația bătrânilor

Nevoile calorice sunt mai mici odată cu înaintarea în vârstă. Trebuie evitate proteinele, lipidele și glucidele simple în exces. Alimentația va fi, de fapt, în funcție de bolile acumulate pe parcursul vieții. Este esențial un aport corespunzător de vitamine și săruri minerale. Este greșită concepția că bătrânii au nevoie de multe produse lactate. Sărurile minerale pe care le furnizează produsele lactate pot fi luate mai bine din legume și fructe, fără a exista pericolul unui aport ridicat de colesterol (cum este cazul produselor lactate).

8. MENȚINEREA GREUTĂȚII CORPORALE ÎN LIMITE NORMALE

„Pot totul în Hristos care mă întărește".
(Filipeni 4,13)

Intensitatea arderilor specifice fiecărui organism în parte și felul în care ne alimentăm, precum și ceea ce mâncăm determină greutatea corporală.

Astăzi, există sute de metode de slăbire, însă majoritatea sunt deficitare. În principal, acestea se axează pe:

1) Folosirea de medicamente, produse chimice, a căror ingestie mărește eliminarea de apă; când se oprește folosirea produsului respectiv, apa se acumulează extrem de repede la loc. Această metodă este periculoasă prin dereglarea de metabolism pe care o produce.

2) Dieta slab calorică – prin care corpul este slăbit, vlăguit pe seama distrugerii proteinelor sau a altor nutrienți.

Scăderea rapidă în greutate nu este recomandată, uneori poate fi fatală.

Metode eficiente și inofensive de slăbire și menținere a greutății corporale în limite normale:

- Dietă cu aport normal de proteine (aprox. 50g/zi), cu aport scăzut de grăsimi, în special din cele animale; cu aport normal de glucide.
- Exercițiu fizic în fiecare zi (40 minute).
- A mesteca bine alimentele, a se bea multă apă între mese.
- Masa de dimineață consistentă.
- Prânz moderat.
- Cina ușoară și luată astfel:
  - cu 4 ore înainte de culcare pentru persoanele cu greutate corporală normală
  - cu 5 ore înainte de culcare pentru cei cu 2-3 kg în plus
  - cu 6 ore înainte de culcare pentru cei cu 5 kg în plus

- ultima masă a zilei la ora 14 pentru cei ce au mai mult de 10 kg în plus (până la culcare se va bea numai apă).

Regula aceasta (ultima) este foarte importantă, cu efecte sigure și se bazează pe raționamentul că dimineața arderile din corp sunt foarte intense (deci nu asimilăm), iar cu cât ne apropiem de noapte, arderile sunt tot mai slabe și asimilăm tot mai mult. Ce este de făcut practic?

Pentru că, de regulă, oamenii mănâncă cel mai mult seara, târziu, după ce vin de la serviciu, înfometați, aproape fără să fi mâncat nimic în cursul zilei, iar uneori nu servesc nici măcar masa de dimineață când pleacă de acasă, singura soluție (cere doar 3 zile grele de voință!) **este de a muta masa copioasă de seara,** care este pentru ei masa principală a zilei, **a doua zi dimineața!** După câteva zile, totul intră în rutină și devine foarte simplu. Instinctul de a mânca ceva în timpul serii trebuie neapărat ținut sub control și aceasta se face prin ingerarea de apă, câte o înghițitură de fiecare dată când se simte senzația de foame. Este nevoie, desigur, de voință, însă efectele sunt sigure. Există persoane care au slăbit în acest fel 10 kg în 3 luni și apoi, urmând acest stil de viață, s-au menținut sau au dat jos în continuare kilogramele în plus!

În calcularea greutății normale a corpului trebuie lăsată o marjă de ± 3 kg, deoarece sunt unele persoane cu un sistem osos mai dezvoltat și este normal ca oasele să cântărească mai mult decât masa musculară.

O metodă foarte la îndemână de a aprecia dacă sunteți supraponderal este următoarea: măsurați-vă talia, cu stomacul relaxat, și de asemenea circumferința șoldurilor. Dacă raportul obținut (talie : șold) este mai mare de 0,85 la femei și 0,95 la bărbați, sunteți o persoană supraponderală. Cu cât? Cu cât valoarea este mai mare peste aceste cifre.

9. VASE ȘI USTENSILE NECESARE ÎN BUCĂTĂRIE

„Încredințează-ți lucrările în mâna Domnului și îți vor izbuti planurile". (Proverbe 16,3)

Desigur că o familie nu poate avea încă de la începutul căsniciei toate vasele enumerate în continuare. Toate sunt necesare, însă ele se pot procura numai pe parcursul anilor. Dragi tineri proaspăt căsătoriți sau cei în perspectiva căsătoriei, nu vă descurajați privind cât de lungă este lista prezentată mai jos; până la sfârșitul vieții le veți avea pe toate! Nu uitați că mâncarea cea mai bună e atunci când cei doi au, uneori, doar o farfurie și 2 linguri, dar au în schimb multă dragoste care, din nefericire, uneori se mai pierde cu trecerea timpului.

Așadar, pentru **o familie cu 4 persoane**, ar fi necesare următoarele vase și ustensile:

12 farfurii adânci
12 farfurii mari întinse
12 farfurii mici întinse
12 linguri
12 furculițe
12 cuțite
12 lingurițe
1 cuțit pentru pâine
1 cuțit pentru legume
1 cuțit pentru tăiat diverse
cuțite de diverse dimensiuni
6-12 căni (250 g)
12 pahare (6 buc x 2 dimensiuni diferite)
3 platouri diverse dimensiuni
1 vas pentru servit supă
1 spumieră
2 strecurătoare (una pentru legume, una pentru paste făinoase, etc.)
1 strecurătoare ceai
1 tel

6 cratițe diferite dimensiuni (1 l ... 8 l)
6 oale diferite dimensiuni (1,5-10 l)
2 cratițe cu coadă pentru încălzit mâncarea (1-2 l)
3 castroane diferite dimensiuni, emailate
3 castroane diferite dimensiuni, din porțelan
3 castroane diferite dimensiuni, din plastic
4 tăvi diferite dimensiuni
2 vailinguri (4 și 10 kg)
1 sucitor
1 răzătoare
1 dispozitiv citrice
1 mixer (pentru pasat)
1 blender (pentru pasat împreună cu lichide)
1 râșniță (pentru pisat nuci, alune, migdale, arahide, susan, grâu etc.)
1 mașină de tocat
1 mașină de făcut suc de roșii
1-2 coșuri pâine
1 dispozitiv pasat (cartof piure etc.)
1 paletă metalică
1 paletă lemn
4 linguri lemn (diferite dimensiuni)
1 ceainic
1 sită
1 dispozitiv pisat usturoi

Cutii de plastic cu capac de diverse dimensiuni (pentru păstrat diverse alimente în frigider, pentru transportat mâncarea – la serviciu, în excursii etc.)

1 perie spălat sticle
1 perie de plastic pentru spălat vase
borcane cu capace
sticle
6-12 prosoape speciale pentru bucătărie
burete, cârpe pentru spălat vase etc.

Cele mai potrivite materiale pentru vasele din bucătărie sunt porțelanul, emailul, inoxul, lemnul, sticla și plasticul. Aluminiul trebuie evitat, fiind toxic.

Vinetele se manevrează numai cu materiale din lemn sau plastic. Ceapa nu se rade pe răzătoarea metalică (deoarece se amărăște), se toacă cu cuțitul. Mierea se păstrează cel mai bine în vase de plastic sau borcane de sticlă.

10. ALIMENTELE ȘI EFECTUL LOR ASUPRA SĂNĂTĂȚII NOASTRE

„Orice om chibzuit lucrează cu cunoștință ...”
(Proverbe 13,16)

1. **Cereale**
2. **Fructe**
3. **Legume**
4. **Leguminoase și oleaginoase**

Supliment:
Mirodenii

Precizări generale

Cele patru categorii de alimente au fiecare specificul lor. Cerealele sunt bogate preponderent în glucide, fructele și legumele în vitamine și săruri minerale, leguminoasele în proteine, iar oleaginoasele în grăsimi. În acest fel, ne este asigurat necesarul de nutrienți, dacă ne vom alimenta variat și echilibrat din toate grupele de alimente.

Cele mai mari semne de întrebare, pe care le-a ridicat alimentația vegetariană, au fost cele legate de aportul de aminoacizi (constituenți ai proteinelor) esențiali pentru viață. Studiile științifice demonstrează însă continuu că o alimentație vegetariană bine variată acoperă întregul necesar de aminoacizi esențiali, cât și de acizi grași esențiali, al organismului. Singura condiție este ca dieta vegetariană să fie suplimentată cu o sursă de vitamina B_{12}.

1. CEREALE

În această categorie intră: grâul, secara, orzul, ovăzul, porumbul, orezul, hrișca, meiul etc.

Cerealele au constituit de-a lungul timpului și vor fi întotdeauna grupa de plante cu cea mai mare importanță pentru existența și activitatea umană. Acest lucru este conferit de compoziția chimică a boabelor: peste 60% hidrați de carbon, 10-16% substanțe proteice, și fibre, grăsimi, substanțe minerale, vitamine etc., care le fac de neînlocuit în hrana omului.

Proprietățile fizice și chimice ale cerealelor permit transportul acestora la mari distanțe și păstrarea fără prea mari dificultăți. Ele se pot consuma atât în anul recoltării, cât și mulți ani după recoltare, fără a-și modifica valoarea nutritivă.

Cerealele, preparate în diferite forme, se consumă, de regulă, la masa de dimineață, împreună cu fructe.

Cerealele sunt o sursă excelentă de vitamine din complexul B și de vitamina E.

Este bine să avem în gospodărie cât mai multe feluri de cereale. Acestea se păstrează în borcane mari cu capac sau recipiente de plastic cu capac, bine ctanșate pentru a împiedica pătrunderea gândacilor. Se vor păstra la loc uscat și destul de rece.

Cerealele necesită un timp mai îndelungat de fierbere – între 25 și 35 minute orezul și hrișca, până la 90 minute – grâul, secara, porumbul uscat. Întotdeauna trebuie să fie bine fiertc. Prin fierbere, proprietățile lor nutritive sporesc. Fierberea trebuie să aibă loc la foc mic, la temperatură scăzută; altfel, se distrug substanțele minerale și alți nutrienți esențiali.

Este bine să se consume cereale integrale. Arpacașul și orezul alb (decorticat), practic, nu ar trebui folosite. Dacă de orez alb ne putem lipsi mai greu, deoarece cel nedecorticat este mai scump la noi, lucrurile nu stau la fel în cazul grâului. La noi, grâul este la jumătate de preț față de arpacaș, iar arpacașul are o valoare nutritivă foarte redusă față de grâu, din cauza faptului că a fost decorticat.

Foarte utilă este și consumarea de germeni de cereale, în măsura în care le putem procura. Însă cel mai bine este a consuma cerealele integrale.

GRÂUL

Este una dintre cele mai importante cereale, fiind planta care se cultivă cel mai mult pe glob. Conținutul mare în hidrați de carbon și substanțe proteice corespunde cerințelor organismului uman. Pâinea și produsele de panificație ce au la bază grâul constituie hrana de bază pentru 35-40% din populația globului.

Compoziția chimică a boabelor de grâu:

Proteine: 8-24%

Hidrați de carbon: 61-75% din care: amidon peste 90%, zahăr 2-3,5%, dextrină 2,3%

Grăsimi: 2%

Vitamine: A, B, E, K, D, PP

Fitosteroli

Substanțe minerale: calciu, fier, fosfor, magneziu, potasiu, mangan, iod, fluor, clor, sodiu, siliciu, cupru, sulf, bariu.

Proteinele conțin aminoacizii: arginină 5,0%, histidină 2,1%, isoleucină 4,3%, leucină 5,9%, lizină 2,8%, metionină 0,8%, fenilanalină 5%, triptofan 1,1%, valină 3,9%.

Bobul de grâu este alcătuit din trei părți: *endospermul, tărâțele și germenele.*

Făina integrală se fabrică din boabe de grâu în întregime (cu toate cele trei componente). Făina albă nu conține tărâțe și nici germenele.

Endospermul constituie cca 83% din bob. Din acesta se fabrică făina albă. Endospermul constă în principal din amidon și proteine și o cantitate mică de vitamine din complexul B. Nu conține fibre.

Tărâțele reprezintă 14% din bobul de grâu. Ele conțin întreaga cantitate de fibre și cantități mari de vitamine și substanțe minerale.

Germenele constituie 2,5% din bob. El reprezintă embrionul, sau partea care încolțește a bobului, fiind de obicei separat din acesta,

deoarece conține grăsimi care limitează timpul de păstrare a făinii. Germenele este partea dătătoare de viață, din care răsare planta, și constituie una dintre cele mai cunoscute surse pentru vitaminele B și E. El conține, de asemenea, proteine și grăsimi.

Este bine de știut!

Prin procedeele de morărit și transformare în făină albă, rafinată (în loc de făină integrală), grâul pierde:

Substanțe minerale:

60% din calciu, 71% din fosfor, 85% din magneziu, 77% din potasiu, 78% din sodiu

Microelemente în următoarele cantități:

40% din crom, 86% din mangan, 76% din fier, 89% din cobalt, 68% din cupru, 78% din zinc, 48% din molibden.

Tărâțele, germenii – fibrele în întregime!

Vitamine: 57% din acidul pantotenic, 68% din riboflavină, 88% din niacin, 97% din tiamină, 94% din piridoxină.

Lucruri asemănătoare se petrec și cu celelalte cereale care sunt decorticate. Prin decorticare, se îndepărtează tărâțele care conțin întreaga cantitate de fibre și cea mai mare cantitate de vitamine și săruri minerale.

Este bine să se consume cât mai mult cu putință cereale integrale.

La noi este, cel puțin în prezent, foarte dificilă procurarea de făină integrală. De aceea, în rețetele din această carte, am folosit doar termenul de „făină", specificând, în anumite rețete, adăugarea și de tărâțe pentru a-i spori calitățile. Pentru cei care își pot permite să macine grâul la mori care nu îndepărtează tărâțele, este bine să se aprovizioneze cu făină integrală. Atenție doar că aceasta nu se păstrează prea mult timp, datorită germenilor care conțin grăsimi. Calitățile făinii integrale sunt incomparabil superioare făinii rafinate care este, de fapt, o făină sărăcită și, oricât de multe i-am adăuga după aceea – tărâțe, vitamine, albitori etc. – nimic nu poate înlocui făina obținută din bobul în întregime.

Grâul este consumat, în cea mai mare parte, prin pâine și produse de panificație. Pâinea albă, consumată în proporție foarte mare la noi, este fabricată din făină albă, care este lipsită, așa cum s-a arătat mai sus, de foarte mulți nutrienți dintre cei mai valoroși; este lipsită în totalitate de fibre (prin îndepărtarea tărâțelor) și de germeni. Ar fi foarte bine să consumăm pâine din făină integrală sau, cel puțin, pâine neagră sau graham. Prin comparație, ar trebui să consumăm cca 7-10 felii de pâine albă, ca să obținem nutrienții conținuți într-o singură felie de pâine din făină integrală.

De asemenea, ar fi foarte bine să introducem în alimentația noastră diferite preparate care includ boabele de grâu integrale (vezi capitolul *Rețete din cereale*) și să consumăm din acestea de cel puțin 2 ori pe săptămână.

O altă modalitate de consumare a grâului este prepararea de grâu încolțit.

Rețetă de grâu încolțit:

Se iau 100 g boabe de grâu, se aleg, se spală bine și se pun într-o farfurie adâncă sau într-o tavă cu pereți de cca 3-5 cm înălțime. Peste boabele de grâu se așază un tifon împăturit în două, umezit, peste care se toarnă apă la temperatura camerei, care să acopere grâul cu 0,5 cm (nu mai mult!). Farfuria se așază într-un loc călduț (iarna pe calorifer, peste care se pune o scândurică de lemn). Din 8 în 8 ore, se îndepărtează tifonul, se clătește cu grijă grâul și se așază din nou deasupra lui tifonul umezit. Operația se repetă până dau primii colțișori albi. Când colțișorii au 1 mm, se pune grâul într-un borcănel cu capac, care se păstrează la frigider. Se consumă dimineața, câte 2 linguri, mestecându-se bine. Se poate face o cură de 3-4 săptămâni (nu este indicat mai mult). După o pauză de 2 luni, se poate relua. O altă modalitate de a folosi grâu încolțit este de a-l consuma o dată la 2 săptămâni. Grâul încolțit este energizant și vitalizant.

Grâul încolțit conține 1050 mg% fosfor, 342 mg% magneziu, 71 mg% calciu, enzime, vitamine A, B, E (germeni), K, D, PP, proteine, glucide etc.

Pentru combaterea constipațiilor cronice, se poate folosi, ca laxativ, un decoct din tărâțe de grâu, fierte în apă cca 10 minute. Acesta se prepară asemenea grișului. Se îndulcește cu miere și se consumă pe stomacul gol.

Grâul posedă proprietăți terapeutice deosebite pentru medicina umană. Principiile active pe care le conține îi conferă proprietăți nutritive, emoliente, laxative, antidiareice, sedative, remineralizante, reconfortante, tonice.

HRIȘCA

Compoziție chimică:

Apă: 12 %

Proteine: 10,8% (ce conțin aminoacizi foarte prețioși: histidină, arginină, lizină, triptofan)

Glucide: 62%

Săruri minerale: Ca (mai mult decât grâul), P, Mg.

Vitamina P, vitamine din complexul B.

Proprietăți: energetic și nutritiv, protector vascular.

MEIUL

Compoziție chimică:

Proteine: 10,6%

Subst. extractive, neazotate: 61,1%

Grăsimi: 3,6%

Celuloză: 8,1%

Substanțe minerale: P, Mg, Fe

Vitamina A.

Proprietăți: nutritive, revitalizante, echilibrant al sistemului nervos.

OREZUL

Constituie hrana de bază pentru cca 2 miliarde de oameni.

Compoziție chimică:

Proteine: 8%

Subst. extractive, neazotate: 75%

Grăsimi: 0,4%
Celuloză: 4 %
Substanțe minerale: Ca, P, Fe, K, Na, S, Mg, Mn, Cl, I, Zn, Fl.
Vitamine: A, B_1, B_6
Proprietăți: energetice, constructoare, hipotensoare, astringente, emoliente, antidiareice, diuretice.

ORZUL
Compoziție chimică:
Apă: 14%
Proteină brută: 10,5%
Grăsimi: 2%
Hidrați de carbon: 66% (amidon 97%, zaharuri simple: 3%)
Celuloză: 2,77%
Substanțe minerale: P, K, Si, Mg, Ca, Fe.
Proprietăți: emolient, tonic general, tonic al sistemului nervos, tonic cardiac, stimulator digestiv, drenor hepatic, antidiareic, hipotensor, reglator al tensiunii arteriale, stimulator al potenței sexuale, antiinflamator, răcoritor.

OVĂZUL
Compoziția chimică:
Proteine: 12-15%
Hidrați de carbon: 58%
Grăsimi: 4,8%
Fibre: 10,3%
Vitamine: A, B_1, caroten, PP, urme de vit. D
Substanțe minerale: K, Ca, Mg, P, Na, Fe.
Proprietăți: analeptic, calmant, cicatrizant, depurativ, diuretic, hipoglicemiant, energizant, fortifiant, tonic, pectoral, stimulent tiroidian, laxativ, reconfortant, răcoritor. Stimulează sistemul nervos central, respectiv funcțiile psihomotorii, respirația, circulația, funcțiile centrilor medulari, diminuează sau înlătură spasmele musculare, favorizează vindecarea rănilor; activează procesele de eliminare a toxinelor din organism pe cale gastro-intestinală, renală

sau prin glandele sudoripare; intervine asupra epiteliului renal, mărind cantitatea de urină eliminată; scade cantitatea de glucoză din sânge, acționează împotriva sterilității și impotenței sexuale.

PORUMBUL

Compoziție chimică:

Apă: 13,5%

Proteine: 10%

Glucide: 70,7% (amidon 61 %, celuloză 2,3 %, dextrine 1,4%)

Grăsimi: 4 %

Săruri minerale: 1,4 % (Ca, P, Fe)

Vitamine: B_1, B_2, E,

Proprietăți: antiinflamator, calmant, coleretic, galactogog, energizant, hemostatic, nutritiv, vitaminizant, reconstituent, emolient tegumentar. Stimulează eliminarea bilei în intestin, elimină sau limitează procesul inflamator, diminuează excitabilitatea nervoasă și asigură un ușor efect sedativ, stimulează secreția glandelor mamare, acționează ca tonic, stimulent, revitalizant, întăritor, regenerator, oprește hemoragiile ușoare, gastrointestinale.

SECARA

Compoziție chimică:

Proteine: 9%

Hidrați de carbon: 70%

Lipide: 1,7%

Celuloză: 1,9%

Substanțe minerale: 1,7% (Fe, Ca)

Apă: 15%

Substanțele proteice conțin aminoacizii: arginină 6,1%, histidină 2,6%, izoleucină 4%, leucină 5,9%, lizină 3,5%, metionină 1,0%, fenilanalină 5,4%, triptofan 2,4%, valină 4,9%

Proprietăți: valoare nutritivă, energizantă, cu acțiune antisclerotică, emolientă, laxativă, fluidifiantă a sângelui, reconstituantă, sedativă, vitaminizantă, răcoritoare.

2. FRUCTE

„Un măr pe zi ține doctorul la distanță". Este mult adevăr în această afirmație. Fructele sunt cunoscute ca alimente care ne protejează de boli în mai multe feluri:

- Ne fac poftă de mâncare. Suculența lor, aspectul atrăgător, savoarea și aroma stimulează apetitul. Sunt repede digerate.
- Sunt sărace în calorii și bogate în fibre. Ele conțin o mare cantitate de apă. Fructele au fost denumite curățitori și purificatori ai sângelui.
- Constituie una dintre cele mai bune surse de vitamine și de substanțe minerale.
- Sunt îndulcitori naturali pentru deserturile sănătoase (în special stafidele, curmalele).
- Sunt recunoscute ca buni regulatori ai digestiei; au un efect sănătos asupra intestinelor și în procesul de eliminare a bolului fecal. Atât prin fibrele, cât și prin acizii pe care îi conțin, fructele produc un efect laxativ.
- Au valoare energetică și ne ajută în menținerea greutății corporale prin conținutul lor redus în calorii și ridicat în apă.
- Pectina, o substanță conținută de fructe, are rolul de a reduce efectul colesterolului.

Este bine să consumăm fructe în fiecare zi – 2-4 porții pe zi. (1 porție = 1 fruct proaspăt de mărime medie, ½ cană fructe din compot, ¼ cană fructe uscate, ¾ cană suc de fructe).

Trebuie alese fructe sănătoase, fără pete, nezbârcite. Acestea se spală bine cu apă, eventual chiar și săpun, pentru a îndepărta bacteriile și substanțele cu care au fost tratate. După aceea, se clătesc foarte bine cu apă.

Fructele pot fi păstrate prin conservare: compoturi, gemuri sau prin congelare.

AFINELE

Compoziție chimică:

Apă: 86%

Glucide: 7-13%

Proteine: 0,8 – 1,2%

Vitamine: C 12-20 mg%, A 280 U.I., PP 0,2 mg%, B_1 și B_2 0,02 mg fiecare, E

Săruri minerale: Potasiu 50 mg%, Calciu 10 mg%, Fosfor 8 mg%, Sulf 8 mg%, Magneziu 6 mg%, Clor 5 mg%, Mangan 3 mg%, Fier 1 mg%

Valoarea energetică a fructelor este de 60 cal. la 100 g fructe.

Principiile active din fructe au rol diuretic, antiinflamator, antidiareic, antihelmintic, antiseptic intestinal, antiseptic urinar, adjuvant în tratamentul de bază al diabetului, protector al pereților vaselor de sânge, activator al regenerării purpurii retiniene și sensibilizează fotoreceptorii, protejează organismul împotriva radiațiilor.

AGRIȘELE

Compoziție chimică:

Apă: 88-93%

Proteine: 0,80%

Acizi malic, citric, tartric: 1,5%

Grăsimi: 0,65%

Glucide: 10%

Vitamine: A, B_1, B_2

Săruri minerale: K, P, Ca, Mg, Na, Zn, Fe, Cu.

Valoarea energetică este de 48 cal/100 g.

Fructele de agrișe, consumate înainte de masă, sunt tonic-aperitive, iar după masă, stomahice, în atonii digestive. Produc diureză cu eliminare de acid uric și urați. Stimulează ficatul.

BANANELE

Compoziție chimică:

Apă: 67-70%

Amidon: 12,6%

Zaharoză: 4-5%

Grăsimi: 0,2%

Materii azotate: 3-4,5%

Tanin: 6,5%

Vitamine: A (300 U.I.), B, C, urme de vit. E.

Substanțe minerale: P, Mg, K, Fe, Zn.

Proprietăți: fructe foarte nutritive (se spune că sunt mai hrănitoare decât cartoful) – 100 g furnizează 100 de calorii, ușor digerabile, cu condiția să fie consumate foarte coapte (nu prin procedee artificiale), echilibrante ale sistemului nervos, antiastenice.

CAISELE

Compoziție chimică:

Apă: 85%

Proteine: 0,8%

Grăsimi: 1%

Glucide: 10-13%

Vitamine: A (250 mg%), B_1, B_2, niacin, C (cca. 8 mg%).

Săruri minerale: Na, K, Ca, P, F, Co, Fe, Br. Mg.

Valoare energetică: 50 cal. la 100 g fructe proaspete și 306 cal. la 100 g fructe uscate.

Proprietăți: diuretice, depurative, antianemice, antidiareice, fortifiante, antihelmintice, regeneratoare, tonice, tonice nervoase, etc. Fructele, mai ales cele uscate, sunt laxative.

CASTANELE

Compoziție chimică (este apropiată de cea a grâului):

Apă: 52%

Lipide:2,6%

Proteine: 4%

Glucide: 40%

Săruri minerale: potasiu, fier, magneziu, mangan, cupru, zinc etc.

Vitamine: B_1, B_2, C (cca. 50 mg%)

Valoare energetică: 220 cal/100 g

Principiile active din castane au proprietăți energetice, remineralizante, tonic musculare, nervoase, venoase, antianemice, stomahice, antiseptice. Recomandate convalescenților, copiilor, în asteniile fizice și psihice.

CĂPȘUNELE

Compoziție chimică:

Apă: 87-91%

Zaharuri: 4,5-9,7%

Acizi: 0,72-1,91%

Pectine: 0,10-0,51%

Proteine: 0,94-1,74%

Fibre: 0,60-2,32%

Săruri minerale: K, P, Ca, Fe, Mn, I, etc.

Vitamine: provitamina A, Vit. B_1, B_2, B_6, PP, K, E, acid pantotenic.

Se consumă în stare proaspătă sau conservate. În stare proaspătă este indicată cura de căpșune.

Fiind bogate în vitamine din complexul B și în mangan, care au un rol important în funcționarea normală a sistemului nervos, căpșunele sunt indicate în astenii și pentru prevenirea insomniilor. Întrucât conțin mult fier (component al hemoglobinei din sânge) și cupru (care participă, de asemenea, la formarea hemoglobinei, înlesnind totodată și absorbția fierului), căpșunele au proprietăți antianemice. Având efect tonic, remineralizant, sunt recomandate bolnavilor de tuberculoză. Ele au și rol de reglementator hepatic (conțin vitamina K, vitamină care este esențială pentru funcționarea normală a ficatului, fiind un factor de longevitate). Prin conținutul de vitamina PP, care este vasodilatatoare, căpșunele au rol hipotensor.

Cura de căpșune înlesnește acțiunea sistemului imunitar, are un puternic efect diuretic, depurativ, favorizând eliminarea acidului uric, a toxinelor și a excesului de colesterol. Conținând vitamina E (hipogliceminată) și puține zaharuri, căpșunele pot fi consumate de diabetici (desigur, fără adaos de zahăr sau miere!)

Căpșunele sunt contraindicate persoanelor alergice, cărora le pot produce urticarii foarte grave. Un leac foarte util împotriva alergiilor generate de căpșuni îl constituie un ceai preparat din 1 lingură frunze uscate de căpșune fierte un clocot în 1 cană de apă.

CIREȘELE

Compoziția chimică:

Apă: 90%,

Zaharuri: 0,49-1,37%

Pectine: 16,80%

Vitamine: A, B_1, B_2, niacin, C

Săruri minerale: Na, K, Ca, P, Mg, Fe, Cl, S.

Proprietăți: depurativ puternic, detoxifiant, remineralizant, energizant fizic și psihic, antiinfecțios (mărește reacțiile naturale de apărare), răcoritor, sedativ al sistemului nervos, reglementator hepatic și gastric, diuretic, antireumatismal, antiartritic, laxativ, regenerator al țesuturilor.

COACĂZELE NEGRE

Compoziție chimică:

Zaharuri: 9,5 g%

Acizi organici: citric, malic etc.

Proteine: 0,9%

Substanțe minerale: Ca 56 g%, Fe 4,5 mg%, P 35 mg%, K 872 mg%, Mg 17 mg%, Na 2,8 mg%, Zn 3,5 mg% Cu 1,5% etc. (foarte valoroase, în special prin cantitatea în care se găsesc mineralele alcalinizante – K, Mg, Ca, în care alimentația noastră este, de regulă, săracă)

Vitamine: caroten 0,1 mg%, B_1 0,06 mg%, B_2 0,01 mg%, C 150-200 mg% (de 3-4 ori mai bogate decât portocalele și lămâile – cel mai bogat conținut în vit. C dintre toate fructele), PP, B_6.

Efecte: tonic general, depurativ, antisclerogen, cresc acuitatea vizuală, diuretic, sudorific; acțiune favorabilă în ulcer duodenal, gastroduodenite, gastrite, colite, afecțiuni hepatobiliare, nefrite.

COACĂZELE ROȘII

Compoziție chimică:

Zaharuri: 7%

Acizi organici: 1,2%

Proteine: 0,7%

Substanțe minerale: Ca 39,8 mg%, Fe 4,5 mg%, P 35 mg%, K 187 mg%, Na 7,6 mg%.

Vitamine: caroten 0,06 mg%, B_1 0,04%, B_2 0,03 mg%, C 44 mg%, PP, B_6.

Proprietăți: aperitiv (pe nemâncate), digestiv (la sfârșitul meselor), tonic, răcoritor, laxativ, diuretic, depurativ, hemostatic.

COARNELE

Compoziție chimică:

Glucide: 9,3 %

Acizi organici: 2,5 %

Proteine: 0,62 %

Substanțe minerale: 1,2 mg%

Vitamina C: 85 mg%.

Valoare energetică: 81 cal/100g.

Proprietăți: astringente, antidiareice, antidizenterice.

CORCODUȘELE

Compoziție chimică:

Apă: 82-90%

Zaharuri: 8,5-13,6%

Acizi: 0,6%

Proteine: 0,65%
Fibre: 0,6%
Vitamine: C (3-7 mg%) vitamine din complexul B etc.
Întrucât corcodușele verzi sunt foarte bogate în acid citric, ele se folosesc pentru acritul ciorbelor.

DUDELE

Compoziție chimică:
Apă: 83%
Zaharuri: 9,5%
Acizi: 0,95%
Proteine: 1,2%
Fibre: 2%
Substanțe minerale: 0,84%
Vitamine: C (50-100 mg%), provitamina A, vitamine din complexul B, etc.
Valoarea energetică a dudelor este de 69 cal. la 100 g.
Proprietăți: dudele au efect tonic, depurativ, antibiotic (bactericid) și antiinflamator. Dudele bine coapte, având efect laxativ, se folosesc în combaterea constipației. Dudele în pârgă, fiind astringente, se folosesc în tratarea enteritelor și a enterocolitelor.

FRAGII

Compoziție chimică:
Apă: 89%
Proteine: 0,8%
Hidrați de carbon: 7%
Grăsimi: 0,15 mg%
Săruri minerale: K – 140 mg%, P – 30 mg%, S – 2 mg%, Ca 25 mg%, Fe – 0,9 mg%.
Vitamine: A, B_1, B_2, C (60-80 mg%).
Sunt indicați pentru diabetici.
Efecte: tonic, remineralizant, răcoritor, diuretic, antigutos, hipotensor, depurativ, înlesnesc acțiunea sistemului imunitar,

laxativ, reglor hepatic, al sistemului nervos și al glandelor endocrine, bactericid.

Atenție: pot provoca urticarie.

GUTUIA

Compoziție chimică:

Apă: 70-72%

Zaharuri: 6,6 – 13%

Acizi organici: 0,6 – 1,7%

Pectine: 0,69-1,13%

Proteine, tanin, grăsimi – cantități mici

Vitamine: C 11-38 mg%, A, B, PP

Săruri minerale: Ca, Fe, P, K, Cu, Mg, S.

Efect: astringent, stomahic, aperitiv, tonifiant, hepatic.

LĂMÂIA

Compoziție chimică:

Apă: 86-88%

Proteine: 0,5%

Hidrați de carbon: 5% (glucoză și fructoză, direct asimilabile, zaharoză)

Acid citric 6-8% în suc, acid malic, citrat de calciu, citrat de potasiu.

Săruri minerale: Na, K, Ca, P, Fe.

Vitamine: C – 68-76 mg la 100 g suc, A, B_1, B_2, B_3, D, E, PP.

Efecte

Uz intern: bactericid, antiseptic, activator al globulelor albe, febrifug, răcoritor, tonic al sistemului nervos central somatic și al sistemului vegetativ simpatic, tonic cardiac, diuretic, alcalinizant, antigutos, antiartritic, antireumatismal, antiacid gastric, antiscleros, antiscorbutic, tonic venos, antianemic cu acțiune bună hematopoetică, hemostatic, carminativ, vermifug, remineralizant, antipruriginos.

Uz extern: antiseptic, antitoxic, cicatrizant, antipruriginos, citofilactic (întreținerea pielii).

MANDARINA

Compoziția chimică este asemănătoare cu cea a portocalei (doar ceva mai puține minerale), cu deosebirea că are un conținut ridicat de brom, ceea ce îi conferă proprietăți sedative.

MĂRUL

Compoziție chimică:

Apă: 83-93%

Zaharuri: 7,6 – 16,4%

Acizi organici: 0,16-1,27%,

Substanțe pectice: 0,23-1,14%

Proteine, taninuri, lignine, grăsimi

Vitamine: C – 5-18 mg% (în coajă de află de 2 ori mai multă vit. C decât în pulpă), A, B, PP.

Săruri minerale: Ca, Na, Fe, K, P; în cantități mici: Si, Al, Mg, Mn, S, Co.

Valoare calorică marcantă: 128 cal. la 100 g.

Principiile active din mere acționează ca tonic muscular, tonic al sistemului nervos, regenerator al țesuturilor, diuretic, urolitic, depurativ, antireumatismal, hipocolesterolemiant, antiseptic gastric și intestinal, stomahic, stimulent și decongestiv hepatic, calmant, răcoritor, laxativ.

MURELE

Compoziție chimică:

Zaharuri: 3,6 – 6%

Proteine, acizi organici, grăsimi

Substanțe minerale: Ca, K, Na

Vitamine: C 28-40 mg%, vitamina A.

Fructele de mur au efect astringent, depurativ, nutritiv și laxativ (pe nemâncate). Principiile amare pe care le conțin activează

procesele de eliminare a toxinelor pe cale gastro-intestinală, renală și prin glandele sudoripare.

PARA

Compoziție chimică:

Apă: 82-85%

Zaharuri: 8-15% (mai ales levuloză)

Proteine: 0,5%

Substanțe pectice: 0,14-0,17%

Celuloză, tanin

Vitamine: C 5 mg%, A 50 mg%, B_2 70 mg%, B_6 0,25 mg%, PP.

Săruri minerale: Ca, Na, K, Fe, P, S, Cl, Zn, etc.

Valoare energetică: 60 cal/100 g.

Proprietăți: diuretice, antiemetice, antipiretice, antiputride, astringente, depurative, hematopoetice, ușor hipotensive, stimulează digestia, stimulează funcția glandelor endocrine, vitaminizează și mineralizează organismul. Consumarea perelor favorizează eliminarea toxinelor din organism, pe cale gastrointestinală și renală, întârzie și elimină procesul de putrefacție din intestinul gros, stimulează formarea globulelor roșii (hematii, eritrocite), a globulelor albe (leucocite) și a trombocitelor, dizolvă calculii renali, stimulează funcțiile organelor interne.

PORUMBELE

Sunt fructele porumbarului, arbust spinos foarte răspândit la noi în țară, în flora spontană, în zonele de câmpie și coline. Fructele au pulpa acidă și pronunțat astringentă. De aceea nu pot fi consumate decât la supracoacere și în cantitate foarte mică. Se recomandă foarte târziu, în noiembrie, după căderea brumei, care duce la scăderea astringenței.

Compoziție chimică:

Apă: cca 86%

Acizi: 1,6-1,9%

Substanțe tanante: 1,7%

Proteine: 0,7%
Fibre: 0,5%
Substanțe minerale: K, P, Ca, Mg, Fe, Cu, Na, etc.
Vitamine: provitamina A, B_1, B_2, PP, C. etc.
Dintre fructe, porumbele sunt cele mai bogate în tanin.
Valoare energetică: 56 cal. la 100 g.

Proprietăți: antidiareic, diuretic, depurativ, tonifiant, antiseptic și sedativ. Fructele sub formă de decoct (fierte 3 minute în apă care clocotește) au efect de eliminare a acidului uric din sânge.

PEPENELE GALBEN

Compoziție chimică:
Apă: 90-95%
Proteine: 0,6-1%
Grăsimi: 0,1%
Glucide: 3-6%
Vitamine: A 25-3000 U.I., B_1 și B_2 0,03 mg%, C 50-60 mg%
Săruri minerale: K 75 mg%, Ca 1mg%, P etc.
Valoare energetică: 30 cal/100 g substanță proaspătă.

Proprietăți: răcoritor, aperitiv, laxativ, diuretic, regenerator al țesuturilor.

PEPENELE VERDE

Apă: 95%
Proteine: 0,3%
Acizi organici:1%
Hidrați de carbon: 3-5%,
Săruri minerale: K 60 mg%, Ca 4 mg%, P 5 mg%, Fe 0,2 mg%.
Vitamine: A 54 m%, B_1 și B_2 0,02 mg%, PP 0,1 mg%, C 3 mg%.
Valoare energetică: 12 cal/100 g.

Proprietăți: antilitiazice, depurative, diuretice, saluretice, răcoritoare.

Consumarea lui determină oprirea precipitării compușilor chimici cu formarea calculilor și chiar determină eliminarea lor; retrage din masa umorilor toxinele și le elimină din corp; mărește

diureza, antrenează și elimină sarea din corp; înlătură senzația de încălzire excesivă.

PIERSICA

Compoziție chimică:

Apă: 85-89%

Proteine: 0,7%

Zaharuri: 5-13%

Acizi organici: 0,3-1,4%

Vitamine: A, B_1, B_2, niacin, C (9 mg%)

Săruri minerale: Na, K (200 mg%), Ca, P, Fe, I etc.

Proprietăți: stomahic, diuretic, depurativ, energizant, ușor laxativ, spasmolitic, cicatrizant, sedativ, antihelmintic.

Consumarea piersicilor favorizează digestia prin excitația sucurilor gastrointestinale, acționează asupra epiteliului renal mărind cantitatea de urină eliminată din corp, provoacă eliminarea rapidă a toxinelor din corp, revitalizează organismul, stimulează peristaltismul intestinal, provoacă eliminarea viermilor intestinali, elimină spasmele, favorizează vindecarea rănilor.

PORTOCALA

Compoziție chimică:

Apă: 90%

Proteine: 0,7%

Hidrați de carbon: 9%

Acizi organici: 1,5-2,5 g%

Vitamine: C 35-50 mg%, A 11 m%, B_1 0,06 mg%, B_2 0,03 mg%, niacin 0,2 mg%

Săruri minerale: Na 2 mg%, k 130 mg%, Ca 30mg%, P 15 mg%, Fe 0,4 mg%.

Valoare energetică: 39 cal/100 g pulpă.

Proprietăți: tonic muscular și al sistemului nervos, remineralizant, întărește capacitatea de apărare naturală, stimulează regenerarea celulelor și a tegumentelor, previne hemoragiile și contribuie la

oprirea lor, combate scorbutul, diminuează sau înlătură spasmele, limitează sau înlătură acțiunea toxinelor, dezvoltă pofta de mâncare, favorizează secreția bilei și eliminarea ei în intestin, retrage din masa umorilor toxinele și provoacă eliminarea lor din corp, favorizează transpirația, acționează asupra epiteliului renal, mărind cantitatea de urină eliminată, fluidifică sângele, protejează celulele hepatice, tonifiante ale vaselor sanguine, ușor laxativă.

Coaja de portocală acționează ca febrifug și laxativ.

PRUNA

Compoziție chimică:

Apă: 80%

Zaharuri: 14-15%

Proteine: 0,6%

Acizi organici, celuloză

Săruri minerale: Na, K (210 mg%), Ca, Fe, P, Mg, Mn

Vitamine: A, B_1, B_2, C.

(În prunele uscate, cantitatea de zaharuri este până în 50 mg%)

Valoare nutritivă energetică: 58-62 cal/100 g fructe proaspete și 259 cal/100 g fructe uscate.

Proprietăți: antipiretice, antihelmintice, depurative, descongestionant hepatice, emoliente, stimulente și regeneratoare ale nervilor, dezintoxicante, tonice, laxative.

Proprietăți – prunele uscate: foarte nutritive, tonice ale sistemului nervos, laxative.

SMOCHINELE

Compoziție chimică:

Proteine: 3,5 %

Hidrați de carbon – zahăr invertit: 61%

Săruri minerale: K 840 mg%, Na 40 mg%, Ca 190 mg%, P 150 mg%, Fe 3,3 mg%

Vitamine: A 10 m%, B_1, B_2 0,1 mg%, niacin 1,1 mg%, C (cantitate mică).

Fructele se consumă în general deshidratate și prelucrate, mai puțin în stare proaspătă. Conțin 60-70% zahăr.

Valoare energetică (smochine uscate): 269 cal/100 g.

Proprietăți: astringente, diuretice, nutritive, emenagoge, emoliente, laxative, expectorante, pectorale, purgative, stimulente, tonice, vermifuge, maturative.

STRUGURII

Compoziție chimică:

Apă: 72-73%

Zaharuri fermentabile: 22-23,5%

Acid tartric liber: 0,29%

Alți acizi organici: 0,30-0,35%

Proteine: 0,7%

Hidrați de carbon: 16%

Săruri minerale: Na 2 mg%,K 255 mg%,P 25 mg%, Ca 20 mg%, Fe 0,5 mg%

Vitamine: A, B_1, B_2, niacină, C .

În pieliță se găsesc: taninuri 1,2%, substanțe lignoase insolubile cca 32,43%, acizi liberi 0,36%, substanțe minerale cca 2%, apă 64%

Aliment cu valoare energetică mare: 70 cal/100 g.

Proprietăți: stimulator pentru sistemul nervos central, împiedică procesul de putrefacție în intestinul gros, împiedică intoxicarea sau limitează acțiunea toxinelor în organism, deschid, armonizează și măresc apetitul prin stimularea secrețiilor salivare, gastrice și intestinale, pancreatice și hepatice, stimulează eliminarea bilei în intestin, revitalizant, întăritor, regenerator, stimulează în mod armonios organele interne, le fortifică și le dă un plus de energie, diminuează tensiunea arterială, ușurează tranzitul intestinal, fluidifică secrețiile bronșice și favorizează expectorația, elimină senzația de încălzire excesivă, asigură substanțele minerale necesare organismului, favorizează digestia, vitaminizează organismul, reîntinerește pielea și fortifică musculatura.

VIȘINELE

Compoziție chimică:

Apă: 90%

Zaharuri: 6,34-13,80%

Pectine: 0,08-0,29%

Substanțe tanoide: 0,18-0,21 %

Vitamine: C 13 mg%

Săruri minerale: Na, K, Ca, P, Mg, Fe, Cl, S.

Valoare energetică: 57 cal/100 g.

Proprietăți: elimină sindromul anemic, combate diareea, previne sau elimină procesul gripal; previne guta sau, dacă boala există deja, scade frecvența crizelor dureroase, elimină sau limitează procesul inflamator, scade temperatura în stările febrile, previne sau ameliorează procesul reumatic, provoacă retragerea substanțelor toxice din umorile corpului și favorizează eliminarea lor, favorizează transpirația, facilitează digestia, acționează asupra epiteliului renal mărind cantitatea de urină eliminată, mărește elasticitatea pielii, acționează ca energizante fizice și psihice, tonice, revitalizante, foarte utile pentru bătrâni, ajută la oprirea sângelui în hemoragii ușoare, diminuează tensiunea arterială, provoacă o ușoară purgație și ușurează tranzitul intestinal, contribuie la remineralizarea organismului, acționează ca ușor calmant nervos.

ZMEURA

Compoziție chimică:

Zaharuri: 4,5-10,6 g%

Acizi organici: 1,1-2,3 g%

Pectine: 0,5-2,8 g%

Proteine: 1,2 g%

Săruri minerale: K, P, Ca 27,3 mg%, Mg 24 mg%, Mn 15 mg%, Na 3,9 mg%, Zn 3 mg%, Fe 0,6 mg%, Cu 1 mg%

Vitamine: B_1 0,02 mg%, B_2 0,03 mg%, provitamina A, vit. D și P.

Proprietăți: tonic general asupra organismului, favorizează digestia, normalizează tranzitul intestinal și împiedică manifestarea

diareii, retrage din umorile corpului toxinele și favorizează eliminarea lor, acționează asupra epiteliului renal mărind cantitatea de urină eliminată, favorizează transpirația, elimină spasmele gastrointestinale, elimină senzația de încălzire excesivă.

3. LEGUME

Legumele sunt alimente care se consumă din cele mai vechi timpuri. Ele sunt buni constructori ai sângelui. Legumele conțin substanțe minerale și vitamine valoroase, care reglează procesele chimice care se desfășoară în corp. Au fost denumite alimentele noastre „protectoare".

Este bine să mâncăm legume în fiecare zi, între 3 și 5 porții (1 porție = 1 cană legume crude, ½ cană legume crude tocate, ½ cană legume fierte, ¾ cană suc de legume).

Sunt bogate în nutrienți deosebit de valoroși, în special legumele cu frunze de culoare verde închis și galben-portocaliu. Pentru vegetarieni, legumele cu frunze verzi, pregătite mai ales la abur, constituie o sursă excelentă de calciu.

Se aleg legume proaspete, neofilite, nezbârcite. Se consumă cât de repede posibil. În lipsa legumelor proaspete se pot folosi legume congelate sau conservate prin diverse metode.

Gustul legumelor în preparatele culinare se îmbogățește cu ajutorul mirodeniilor. Acestea trebuie adăugate în cantitate moderată, chiar dacă sunt dintre cele neiritante pentru tubul digestiv. Arta folosirii mirodeniilor aparține fiecărei gospodine, în funcție de gust, creativitate și, nu în ultimul rând, de posibilități.

Câteva recomandări privind gătirea legumelor:

- Legumele se fierb cât mai puțin cu putință (desigur, în funcție de leguma respectivă – de ex. morcovii fierb mai greu, dovleceii fierb foarte repede).
- Se fierb într-o cantitate mică de apă. Legumele se pun în apa care clocotește deja, reducându-se apoi focul de sub vasul în care fierb. Lichidul în care fierb nu se aruncă, ci se folosește în alte preparate. Dacă nu se folosește imediat, se pune într-un

vas care se va păstra în frigider sau chiar în congelator până se va folosi.

- De preferat să fie fierte întregi sau tăiate în cât mai puține bucăți, deoarece nutrienții se pierd în măsură mai mare atunci când suprafața de expunere este mai mare.
- Se fierb (coc) doar până când se înmoaie puțin (nu trebuie să se înmoaie de tot; atunci nu mai au nici un gust, și-au pierdut calitățile).
- Nu se pune sarea decât la sfârșit de tot, când se oprește focul. Sodiul distruge vitaminele, în special tiamina și vitamina C.
- Vasul în care fierb sau se pregătesc la cuptor trebuie acoperit cu un capac, pus cam pe 90% din suprafața oalei sau a cratiței; pe cât este posibil, a nu se ridica deloc capacul în timpul fierberii, deoarece astfel se pierd uleiurile aromatice care dau savoarea și gustul specific legumelor.
- Dacă nu se mănâncă imediat ce s-au preparat, vasul cu mâncarea respectivă se va răci brusc (de exemplu, se pune vasul cu mâncarea într-un alt vas, mai mare, cu apă rece) și se pune repede în frigider. Se previne astfel pierderea vitaminei C.

ARDEIUL

Compoziție chimică:

Hidrați de carbon: 9-13%

Fibre: 14,8%

Lipide: 0,33%

Vitamine: C 139 – 160 mg%, 211 – 300 mg% în ardeii roșii și gogoșari (ceea ce reprezintă o cantitate foarte mare!), B_1 0,05% mg%, B_2 0,05% mg%, E 0,65%, 1 mg% în gogoșari și ardeii roșii, A 0,75 – 6 mg%

Săruri minerale: K,S, P, Mg, Na, Fe. Mn, Cu, Co.

BAMELE

Bamele verzi conțin: proteine, grăsimi, hidrați de carbon, mucilagii, săruri minerale, vitaminele A, B, C.

Valoare energetică: 36 cal. la 100 g produs.

Principiile active pe care le conțin au acțiune emolientă prin conținutul mare de mucilagii. Sunt folosite în tratamentul afecțiunilor respiratorii (laringite, traheite, bronșite) și gastroenterite cronice.

CARTOFUL

Tuberculii de cartof conțin:

Apă: 66-80%

Hidrați de carbon: 22%

Proteine: 2%

Săruri minerale: potasiu: 0,5 g% (1 kg cartofi furnizează organismului cca 5 g potasiu), sodiu 445 mg%, calciu 13 mg%, fosfor 60 mg%, fier 0,9 mg%

Vitamine: A 5 mg%, B_1 0,10 mg%, B_2 0,05 mg%, B_6 0,2 mg%, C 20 mg%, acid pantotenic 0,3-0,6 mg%, acid folic 0,1 mg%

Cartoful conține solanina, o substanță toxică. Aceasta se identifică în părțile verzi ale cartofului, care trebuie aruncate.

Proprietăți: aliment hrănitor și foarte ușor digerabil (mai ales în cuptor, copt în coaja lui), aliment energetic și plastic, aliment de balast, care înlesnește funcțiile intestinale, antiulceros și cicatrizant.

Sucul crud de cartof, în stare foarte proaspătă, imediat după ce s-a extras, este diuretic, emolient, calmant, cicatrizant al mucoaselor digestive, antispasmodic, antiulceros.

CEAPA

Compoziție chimică (ceapa proaspătă):

Proteine: 1%

Hidrați de carbon: 9%

Lipide:0,25%

Săruri minerale: sodiu 8 mg%, potasiu 160 mg%, calciu 30 mg%, fosfor 40 mg%, fier 0,5 mg%, I, Si, S, Zn, Al, Mo, Ni, F, Co, Cr, Cu, Mn.

Vitamine: A – 5 mg%; B_1, B_2 – 0,03 mg%; C – 8 mg%, E, PP, etc.

Proprietăți: Ceapa este un factor de sănătate și longevitate, stimulent al sistemului nervos, hepatic, renal, diuretic puternic, antireumatismal, antiscorbutic, antiseptic și antiinfecțios, secretor, expectorant, digestiv, echilibrant glandular, anticlerotic și antitrombozic, afrodisiac, hipoglicemiant, antiscrofulos, vermifug, hipnotic ușor, curativ al pielii și al sistemului pilos.

CIUPERCILE

Sunt cunoscute peste 200.000 de specii. Principalii constituenți cunoscuți: proteine – unele soiuri conțin peste 30 g la 100 g produs (față de carne 15-20 g), ceea ce le conferă, pe drept, numele de „carne vegetală"; substanțe minerale – calciu, magneziu, sodiu, siliciu, cobalt, mangan.

Compoziția chimică a ciupercilor de cultură (champignon):
Apă: 88,5%
Proteine: 4%
Lipide:0,3%
Glucide: 6 %
Substanțe minerale: P 0,13%, Cl 0,8%, Na 0,20%, K 0,4%, Mg 0,5%, Ca 0,25%, Fe 0,1%, Zn 0,5%, Cu 0,64%, Mn 0,58%, I 0,018%.
Proprietăți: stimulent organic și cerebral, remineralizant.
Atenție!!! A nu se consuma decât acele ciuperci despre care avem toată siguranța că nu sunt otrăvitoare.

CONOPIDA

Compoziția chimică:
Apă: 90-94%
Proteine: 2,2-2,8 g%
Lipide: 0,3 g%
Glucide: 3,9 g%
Vitamine: A 0,04 mg%, B_1 0,1 mg%, B_2 0,1 mg%, PP 0,6 mg%, B_6, C 60-135 mg%, K 3 mg%.

Săruri minerale: K – 420 mg%, Ca – 25 mg%, Mg – 17 mg%, Fe 1,0 mg%, Cu, P, S, Cl, Zn, Cl, Mn, Si, F, I.

Proprietăți: analgezică, antianemică, bactericidă, antiinflamatoare, aperitivă, descongestionantă, depurativă, diuretică, energizantă, hipoglicemiantă, remineralizantă.

DOVLEACUL

Pulpa conține: proteine, hidrați de carbon, mici cantități de grăsimi, minerale: Na, K, Ca, P; vitamine A, B1, B2, C.

Semințele conțin: ulei, lecitină, zaharuri, enzime cu proprietăți antihelmintice. Au proprietăți vermifuge, laxative, diuretice, sedative, nutritive.

DOVLECELUL

Compoziție chimică:

Proteine: 2,6%

Hidrați de carbon: 4-7%

Grăsimi: urme

Minerale: Na, K, Ca, P, Fe (0,6mg%), As, Cd, Pb, Hg.

Vitamine: A – 230 mg%; B_1 și B_2 – 0,05 mg%, C – 1 mg%

GULIA

Compoziție chimică:

Apă: 91%

Proteine: 1,8 g%

Lipide: 0,1 g%

Glucide: 6 g%

Vitamine: B_1 – 0,06 mg%, B_2 – 0,05 mg%, PP – 0,2 mg%, C – 68 mg%.

Săruri minerale: Na 55 mg%, K 340 mg%, Ca 70 mg%, Mg 40 mg%, Fe 0,5 mg%,

P 35 mg%, Su 54 mg%, Cl 60 mg%.

HREANUL

Compoziție chimică (rădăcina):

Proteine: 2%

Glucide: 6%

Săruri minerale: Na, K, Ca (55 mg%), P, Fe ((0,7 mg%)

Vitamine: A, B_1, B_2, C (100 mg%),

Efect: stimulent în nutriție, stomahic, antiscorbutic, diuretic, expectorant, antispasmodic, colagog, purgativ, rubefiant și vezicant.

Contraindicații: la suferinzii de hemoroizi, hemoptizie, dereglări de ritm cardiac, stări congestive, gastrite, ulcere gastro-duodenale.

LOBODA

Compoziție chimică: 9,45% substanță uscată, albumină 3,38%, grăsimi 0,34%, substanțe extractive neazotate 3%, celuloză 0,6%, vitamine, săruri minerale (potasiu, fosfor, calciu), acizi organici.

Are acțiune diuretic-depurativă, remineralizantă și vitaminizantă.

MĂCRIȘUL

Compoziția chimică: oxalat acid de potasiu până la 4,5%, acid oxalic 1%, vitamina C, substanțe flavonoidice, tanin, fosfați, Fe, Ca, Mg, cantități reduse de lipide și proteine.

Precauție: a nu se consuma în cantități mari. Oxalații sunt toxici.

Este un aliment răcoritor, revitalizant, diuretic, aperitiv, mărește pofta de mâncare, este laxativ, ajută la eliminarea toxinelor din sânge, antiscorbutic.

MORCOVUL

Compoziția chimică:

Apă: 80%

Proteine: 1%

Hidrați de carbon: 6%

Săruri minerale: Na 35 mg%, K 235 mg%, Ca 30 mg%, P 25 mg%, Fe 0,7%.

Vitamine: A 1120 mg%, B_1 și B_2 0,05 mg%, niacin 1 mg%, C 7 mg%

Substanțe minerale: Fe (până la 7%), K, Mg, S, Cu, Br.
Valoare energetică: 30 cal/100 g.

Proprietăți: tonic, remineralizant, antianemic, factor de creștere, întărește imunitatea naturală, este considerat marele prieten al intestinului: reglementator intestinal (antidiareic și laxativ totodată), antiputrid și cicatrizant intestinal, depurativ, fluidifiant biliar, pectoral, diuretic, favorizează lactația, vermifug, întineritor al țesuturilor și al pielii, cicatrizant al rănilor.

PĂPĂDIA

Principalii constituenți: clorofila, teraxacina, inulina, acidul hidroxicinamic, lcvuloza, manitolul, colina, steroli, caroten, acid folic, acizi grași, alcaloizi, fosfor, siliciu, sodiu, sulf, mangan, diastaze.

Proprietăți: plantă biliară, protectoare a ficatului. Este tonic amar, aperitiv, drenor hepatobiliar, decongestiv, depurativ sangvin, diuretic azoturic, antiputrid, antiscorbutic, circulator.

PĂSTÂRNACUL

Compoziție chimică:
Apă: 83%
Proteine: 1,40%
Grăsimi: 0,38%
Hidrați de carbon: 8-10%
Fibre: 3,5%
Săruri minerale: K
Vitamine: A, B_1, B_2, C.
Valoare energetică: 40 cal/100 g.

Proprietăți: estc o legumă foarte nutritivă, odinioară aliment de bază; este aperitiv, depurativ, diuretic, antiseptic, emenagog (reglementează fluxul menstrual), antireumatic, calmant, sedativ.

PĂTRUNJELUL

Compoziție chimică frunze:

Ulei volatil: 0,3 %

Vitamine: A, B_1, C (200 mg/100 g)

Săruri minerale: Fe, Ca

Compoziție chimică rădăcini:

Apă: 85%

Proteine: 3%

Hidrați de carbon: 6%

Ulei volatil

Substanțe minerale: Na 20 mg%, K 600 mg%, Ca 145 mg%, P 75 mg%, Fe 4,8 mg%; Microelemente: I, Mg, Mn, S, Cu.

Vitamine: A 730 mg% , B_1 0,10 mg%, B_2 0,20 mg%, niacin 0,8 mg%, C peste 100 mg%.

Proprietăți: stimulent general al sistemului nervos și al glandelor endocrine, tonic, antianemic, antirahitic, antiscorbutic, antixeroftalmic, antiasmatic, anticanceros, antiinflamator, antifebril, elimină toxinele din organism, afrodisiac, calmant, depurativ, diuretic, diaforetic, emenagog, expectorant, mineralizant, secretolitic, tonic nervos, capilar și uterin, vermifug, vitaminizant, vasodilatator, colagog, aromatic, aperitiv. Stimulent al fibrelor musculare, intestinale, urinare, biliare, uterine.

PRAZUL

Compoziție chimică:

Apă: 87-90%

Proteine: 2-3%

Grăsimi: 0,3-0,4%

Hidrați de carbon: 4%

Săruri minerale: Na 3 mg%, K 130 mg%, Ca 50 mg%, P 25 mg%, Fe 0,6 mg%, Mg, Mn, S, Si,

Vitamine: A , B_1, B_2, niacină, C (30 mg%).

Ulei volatil etc.

Proprietăți: tonic al sistemului nervos, diuretic uric, foarte ușor digerabil, laxativ (mătura intestinului), antihelmintic, antiseptic, expectorant, emolient, hemostatic, sedativ, mineralizant, pectoral, rezolutiv, maturativ.

RIDICHILE

Compoziție chimică:

Apă: 93%

Ridichile de lună

Proteine: 1,2%

Grăsimi: 0,15%

Substanțe extractive neazotate: 3,7 %, celuloză 0,75%

Săruri minerale: 0,74%

Ridichile de vară și iarnă

Apă: 86%

Proteine: 1,92%

Grăsimi: 0,11 %

Hidrați de carbon: 6,9%

Săruri minerale: Na 15 mg%, K 254 mg%, Ca 25 m %, P 20 mg%, Fe 0,6 mg%

Vitamine: A, B_1, B_2, niacin, C.

Ridichile negre conțin un ulei volatil.

Valoare energetică: 15 cal/100 g.

Proprietăți:

Ridichea neagră: antiscorbutice, antialergice, antitusive, provoacă golirea vezicii biliare, tonice respiratorii, stimulatoare ale celulei hepatice, diuretice, digestive, pectorale, revulsive, sedative.

Ridichile roșii: acțiune antilitiazică, antiscorbutică, antiseptică, antirahitică, depurativă, diuretică, drenor hepatic și renal, colagogă, coleretică, aperitivă, calmantă, răcoritoare, revulsivă, sedativă, tonică.

Principiile active ale ambelor soiuri provoacă eliminarea viermilor intestinali; împiedică formarea calculilor renali și hepatici, contribuie la combaterea scorbutului, distrug microorganismele de

pe tegumente și mucoase, stimulează pofta de mâncare, scad excitabilitatea nervoasă, elimină senzația de încălzire etc.

SALATA VERDE (LĂPTUCA)

Compoziție chimică:

Proteine: 1,4%

Grăsimi: urme

Hidrați de carbon: 1%

Substanțe minerale: Na 5 mg%, K 150 mg%, Ca 15 mg%, P 25 mg%, Fe 0,4 mg%

Vitamine: A 90 m %, B_1 și B_2 0,05 mg%, C 50-60 mg%, E – 2 unități, PP 0,5 mg%, niacină 0,3 mg%.

Proprietăți: analgetic, antispastic, depurativ, anafrodisiac, coleretic, digestiv, diuretic, emenagog, hipoglicemiant, laxativ, emolient, maturativ, sedativ, uricozuric, drenor hepatic.

ROȘIILE (PĂTLĂGELE ROȘII, TOMATE)

Compoziție chimică:

Apă: 90%

Proteine: 2%

Lipide: 0,3%

Hidrați de carbon: 3%

Săruri minerale: Na 6 mg%, K 285 mg%, Ca 13 mg%, P 25 mg%, Fe 0,5 mg%; microelemente: Mg, Zn, Cu, Ni, Co, Br.

Vitamine: A 130 mg%, B_1, B_2, B_6 0,03-0,05 mg%, C 33 mg%, E, K.

Acizi organici: citric, malic, pectic, etc.

Proprietăți: remineralizant, revitalizant, aperitiv, antiscorbutic, alcalinizant al sângelui dezintoxicant, antiinfecțios, echilibrant celular, diuretic, dizolvant uric, eliminator al ureii, ușurează digestia.

Recomandate ca aliment în: astenii, inapetență, intoxicații cronice, stări congestive, ateroscleroză, afecțiuni vasculare, artritism, gută, reumatism, azotemie, litiază biliară și urinară, constipație, enterită.

SFECLA ROȘIE

Compoziție chimică:

Apă: 85-89%

Proteine: 1-1,8%

Hidrați de carbon: 6%

Săruri minerale: Na 60 mg%, K 260 mg%, Ca 25 mg%, P 35 mg%, Fe 0,7 mg%; miroelemente: Rb, Cs, Cu, Mg, B, Zn.

Vitamine: A, B_1, B_2, niacin, C 910 mg%.

Proprietăți: antibiotice, antiseptice, antitumorale, citostatice, colagoge, depurative, diuretice, hipotensive, echilibrante pentru sistemul nervos, hematopoetice, laxative, tonice, sedative, nutritive, remineralizante, rubefiante. Are proprietatea de a distruge microorganismele; limitează dezvoltarea dezvoltării tumorilor prin oprirea multiplicării celulelor canceroase; favorizează secreția bilei; retrage din masa umorilor toxinele și favorizează eliminarea lor; acționează asupra epiteliului renal, mărind cantitatea de urină eliminată; provoacă o scădere ușoară a tensiunii; echilibrează funcția întregului sistem nervos; stimulează hematopoeza, constând în formarea de hamatii, leucocite, trombocite; ușurează tranzitul intestinal și favorizează defecația; tonifiază și aprovizionează organismul cu substanțe minerale, stimulează transformarea la nivelul ficatului a glucozei în glicogen – rezervă de substanță energetică pentru organism.

SPANACUL

Compoziție chimică:

Proteine: 3-4%

Hidrați de carbon: 3,6%

Lipide:0,5%

Spinacine: arginină, lizină.

Săruri minerale: Na 510 mg%, K 540 mg%, Ca 85 mg%, P 37 mg%, Mg 37 mg%, Su 29 mg%, Fe 2-5 mg%, Mn 0,60 mg%, Zn 0,45 mg%, Cu 0,13 mg%, iod, arsenic etc.

Vitamine: A 600 m%, B_1 0,5 mg%, B_2 0,20 mg%, PP 0,5 mg%, C 50-60 mg%.

Valoare energetică: 18 cal/100g.

Proprietăți: remineralizant de mare valoare, antianemic, antiscorbutic, tonic cardiac, depurativ, diuretic, hipotensor, nutritiv, stimulent pancreatic, fortifiant, vermifug.

SPARANGHELUL

Compoziție chimică:

Apă: 92-95%

Proteine: 1,5-1,8%

Lipide: 0,1%

Hidrați de carbon: 1,6-1,8%

Celuloză: 0,63%

Săruri minerale: Mg, Ca, P, Fe, K, Cu, F, Br, I, Al, Zn, Si, S, Co.

Vitamine: B_1, B_2, C.

Asparagină, metimercaptan, fitohormoni, enzime.

Proprietăți: depurativ, diuretic, drenor pulmonar, hepatic, intestinal și renal, fluidifiant sanguin, hipoglicemiant, calmant al eretismului cardiac, tonic hepatic și nervos, sedativ, digestiv, expectorant, laxativ etc.

ȘTEVIA

Compoziție chimică: proteine, mici cantități de grăsimi, esmodine, acizi oxalic, crizofanic, tartric, vitamina C, săruri de Ca, K, Fe, Mg.

Proprietăți: antiscorbutică, astringentă, antiemetică, depurativă, digestivă, diuretică, laxativă, purgativă, remineralizantă, tonică.

Atenție: este contraindicată celor cu colici nefritice, litiază, ulcer, gastrită hiperacidă.

ȚELINA

Compoziție chimică:

Apă: 83%

Proteine: 1%

Hidrați de carbon: 5%

Săruri minerale: Na 55 mg%, K 235 mg%, Ca 50 mg%, P 60 mg%, Fe 0,4 mg%

Vitamine: A 2 mg%, B_1 și B_2 0,05 mg%, niacin 0,7 mg%, C 10 mg%.

Proprietăți: afrodisiac, antipiretic, antiscorbutic, antiseptic, aperitiv, stomahic, carminativ, depurativ, diaforetic, drenor hepatic, emenagog, galactogog, regenerator sanguin, hipoglicemiant, hipotensor, ocitocic, tonic al sistemului nervos și tonic glandular (mai ales al glandelor suprarenale), vermifug, cicatrizant și ca remediu al obezității. Stimulează sexualitatea și intervine favorabil în creșterea potenței; determină scăderea temperaturii corpului în cursul stărilor febrile, înlătură efectele scorbutului, provoacă distrugerea microorganismelor și acționează eficient împotriva putrefacțiilor, favorizează digestia, provoacă eliminarea gazelor intestinale, favorizează retragerea toxinelor din umorile organismului și provoacă eliminarea lor, favorizează creșterea transpirației, acționează asupra epiteliului renal determinând cantitatea de urină eliminată, stimulează activitatea de drenare a bilei din canalele biliare, provoacă apariția ciclului menstrual întârziat, stimulează secreția glandelor mamare, activează hematopoeza, determină scăderea glucozei în sânge și a tensiunii arteriale, favorizează contracția uterului, provoacă eliminarea viermilor intestinali; favorizează epitelizarea și grăbește vindecarea rănilor, favorizează slăbirea.

URZICA

Compoziție chimică:

Conține substanțe proteice, cu un mare număr de aminoacizi, glucide, amine, steroli, cetone, ulei volatil, substanțe grase, sitosteroli, acizii acetic, formic, pantotenic, folic, complex vitaminic (A, B2, C, K), clorofilă, protoporfirină, betacaroten, săruri de Ca, Mg, Fe, Si, P etc.

Proprietăți: antianemic, intervine favorabil în afecțiuni respiratorii (bronșite, astm), acționează asupra epiteliului renal

mărind cantitatea de urină eliminată și, odată cu ea, a substanțelor toxice din sânge și, în general, din organism, deplasează acidul uric din organism în sânge, favorizând eliminarea masivă a acidului uric pe cale renală, stimulează secreția bilei, secreția pancreatică, gastrică și intestinală, stimulează peristaltismul intestinal și digestia, stimulează secreția glandelor mamare la femeile lăuze, acționează hipoglicemiant, provocând scăderea glucozei din sânge; acțiune hemostatică, oprind sângerarea, stimulează hematopoeza, activând procesele de formare a eritrocitelor, leucocitelor, trimbocitelor; fluidifică sângele; activează regenerarea țesuturilor și epitelizarea, cicatrizând rănile; remineralizează și vitaminizează organismul, combate diareea, dizenteria și stările inflamatorii ale mucoasei tubului digestiv; acționează bactericid, limitând sau înlăturând multiplicarea bacteriilor; acționează împotriva viermilor intestinali; asigură dispariția nepurulentă a proceselor patologice, urmată de absorbția acestora. Tonic capilar.

USTUROIUL

Compoziție chimică:

Glucide: 23-27% (glucoză, fructoză, zaharoză, maltoză, rafinoză etc.)

Proteine: 6-7%

Lipide:0,1-0,5%

Ulei eteric: 0,009 g% format din 67 de compuși

Vitamine: C 14-20 mg%, B1, B2, PP, E

Fitohormoni, enzime, apă.

Alicina și garlicina (doi constituenți antibiotici).

Săruri minerale: P, Mg, Ca, Na, Cl, Fe (1,4-1,7 mg%), Mn, Cu, Si, Cd, etc.

Proprietăți: antiseptice, bacteriostatice și bactericide, antispastice, carminative, coleretice, diuretice, afrodisiace, emenagoge, expectorante, febrifuge, fluidifiante ale secrețiilor bronșice, hipocolesterolemiante, hipoglicemiante, hipotensoare, sedative, rezolutive, revulsive, anticatarale, aperitive, antigutoase, antiartritice,

stomahice, tonice (capilar, nervos, vascular, cardiac), vermifuge, de prevenire a cancerului, vasodilatatoare, antigripale, antidiareice, antidizenterice, antifermentative, antihemoroidale, antisclerotice, bradicardizante, cardiotonice.

VARZA ALBĂ

Compoziție chimică:

Apă: 91%

Proteine: 1,8 g%

Lipide: 0,2 g%

Glucide: 5,8 g%

Vitamine: A 0,3 mg%, B_1 0,07 mg%, B_2 0,05 mg%, P 0,3 mg%, C 43 mg%

Săruri minerale: Na 30 mg%, K 400 mg%, Ca 72 mg%, Mg 70 mg%, Fe 1,5 mg%,

Cu 0,09 mg%, P 60 mg%, S 67 mg%, Cl 40 mg%.

Valoare energetică: 25 cal/100 g

Proprietăți: anticanceroasă, antidiareică, analgezică, antianemică, antihelmintică, antihemoragică, antiinflamatoare, aperitivă, antiseptică, cicatrizantă, depurativă, decongestionantă, digestivă, diuretică, energizantă, emolientă, galactogogă, hipoglicemiantă, laxativă, pectorală, reechilibrantă, reconstituantă, remineralizantă, sedativă, vitaminizantă, vermifugă.

VARZA ROȘIE

Compoziție chimică:

Apă: 90%

Proteine: 1,4-1,9 g%

Lipide: 0,16 g%

Glucide: 5,6 g%

Vitamine: C, A

Săruri minerale: Na 32 mg%, K 250 mg%, Ca 55 mg%, Mg 17 mg%, Fe 2 mg%, P 32 mg%, Cl, Mn, Cu, Fl, I.

Valoare energetică: 33 cal/100g.

Proprietăți: asemănătoare verzei albe; are acțiune diuretică, ameliorează stările de ascită, ciroză.

VINETELE (PĂTLĂGELE VINETE)

Compoziție chimică:

Apă: 92%

Proteine: 1,3%

Lipide: 0,2%

Hidrați de carbon: 5,5-6%

Săruri minerale: Na 5 mg%, K 220 mg%, Ca 10 mg%, P 15 mg%, Fe 0,5 mg%,

S 15 mg%; microelemente: Mg, Mn, Zn, Cu, I, Al, Rb, Co

Vitamine: A 4 mg%, B_1 și B_2 0,05 mg%, niacin 0,06 mg%, C 6 mg%.

Valoare energetică redusă: cca. 27 cal/100 g parte comestibilă.

Trebuie utilizate numai ajunse la maturitate, altfel conțin solanină, o substanță toxică.

Proprietăți: antianemic, laxativ, diuretic, calmant.

4. LEGUMINOASE ȘI OLEAGINOASE

Leguminoase

Leguminoasele sunt valoroase prin conținutul lor bogat în proteine și fibre. O cană de leguminoase gătite ne aduce un aport de 12-15 g proteine, valoroase, în funcție de soi. Proteinele sunt completate cu aportul de proteine din cereale. Să nu uităm că aportul zilnic necesar de proteine este de cca 50 g (nu mai mult, așa cum se credea până nu demult; dimpotrivă, s-a descoperit și s-a confirmat cu putere că un consum prea ridicat de proteine alungă calciul din corp și îmbolnăvește rinichii).

În familia leguminoaselor intră: fasolea – cu nenumăratele ei specii (cu bobul mai mare, mai mic, colorată mai deschis, mai închis), soia – denumită și apreciată pretutindeni în lume ca planta minune – lintea, năutul, bobul, mazărea, etc. Din acestea se pot prepara mâncăruri extrem de gustoase, începând de la pateuri care

se întind pe pâine, până la chiftele, droburi, cârnăciori, sarmale etc. Năutul și soia, după ce au fost puse la înmuiat peste noapte, mixate în blender cu o cantitate mică de apă, constituie un excelent înlocuitor de ou în rețetele care trebuie „legate" – de exemplu chiftele, droburi, cârnăciori.

Sub formă de boabe fierte, în stare rece, împreună cu diverse zarzavaturi, se pot consuma vara ca salate foarte hrănitoare, dar răcoroase totodată.

Ca și cerealele, leguminoasele se păstrează în borcane mari, închise cu capac sau în vase de plastic bine etanșate, de asemenea, cu un capac. Se păstrează la loc uscat și rece.

Leguminoasele sunt o sursă importantă de tiamină și riboflavină. Cele două vitamine lucrează laolaltă, fiind foarte utile pentru tubul digestiv, dar și pentru sistemul nervos, ochi și piele.

Leguminoasele au un conținut ridicat în fibre, care sunt atât de importante pentru reglarea digestiei.

Pentru eliminarea gazelor produse în intestine de aceste alimente, la anumite persoane, sunt necesare câteva reguli care trebuie respectate cu strictețe la prepararea lor:

- Se îndepărtează eventualele particule străine, pietricele etc. (Când ni le procurăm, este bine să le preferăm pe cele mai curate).
- Se spală bine, așezându-se într-o strecurătoare și turnând apă deasupra.
- Se pun la înmuiat, în apă, cât să le acopere cu cca 10 cm, deoarece își măresc mult volumul și pot depăși apa. Timpul de înmuiere: între 12 și 24 ore. Lintea nu necesită înmuiere, de regulă, dar năutul necesită timpul cel mai îndelungat.
- După înmuiere, se pun din nou în strecurătoare, se scurg bine de apa în care au stat (care se aruncă) și se clătesc cu apă.
- Se pun la fiert, de trei ori la rând, în apă care clocotește, lăsându-le să dea câte un singur clocot și schimbându-se apa de fiecare dată. Această operațiune este necesară în special

la fasole, care este cea mai mare generatoare de gaze neplăcute. Se poate folosi și la soia și năut. Lintea și mazărea, de regulă, nu necesită această operațiune.

- Se pun la fiert în apa care clocotește, suficient de multă – de exemplu, la o cană de leguminoase, 10 căni de apă. Apa să fie clocotită. Se pune oala pe foc, i se pune un capac, puțin dat la o parte și se lasă să fiarbă la foc mic, atât cât este necesar în funcție de soi. Lintea, care fierbe mai repede, nu necesită atât de multă apă. În timpul fierberii, se urmărește vasul, iar dacă lichidul a scăzut, se adaugă apă care clocotește, niciodată apă rece, deoarece se întrerupe fierberea și se întăresc boabele.
- Nu se pune sare decât la sfârșit, când se oprește focul!!
- Dacă se pune o lingură de ulei în vasul în care fierb, se previne formarea de spumă, atât de neplăcută, pentru că dă pe deasupra vasului.
- După ce au fiert bine, leguminoasele se pasează fierbinți.
- Atenție: prin fierberea aceasta îndelungată, proprietățile lor nutritive sporesc, nu se diminuează!

BOBUL

Compoziție chimică:
Proteine: 25-34%
Hidrați de carbon: 50-55%
Grăsimi: 1,5%
Fibre: 7,5%
Săruri minerale: Na, K, P, Ca, Fe, Mg (2-4%)
Vitamine: A, B_1, B_2, C.

FASOLEA

Compoziție chimică:
Boabele de fasole uscată conțin:
Proteine: 21-25%
Hidrați de carbon: 56%

Săruri minerale: K -770 mg%, Ca – 195 mg%, P 420 mg%, Fe – 7 mg%, Ni, Cu, Co.

Vtamine: A – 25 mg%, B_1 – 0,5 mg%, B_2 – 0,4 mg%, niacină – 3,4 mg%, C – 20 mg%.

Valoare energetică: 320 cal/100 g boabe uscate.

Fasolea verde posedă de cca 10 ori mai puține proteine și hidrați de carbon decât cea uscată. Valoarea energetică este de 31 cal/100 g.

Proprietăți:

Fasolea verde: reconstituent și stimulent nervos, diuretic, depurativ, antiinfecțios, tonic hepatic și al pancreasului.

Fasolea uscată: nutritiv, energetic, reconstituent, reparator al sistemului nervos.

LINTEA

Compoziție chimică:

Proteine: 24%

Hidrați de carbon: 56%

Grăsimi: 1%

Săruri minerale: Fe, Na, K 810 mg%, P 410 mg%, Ca 75 mg%.

Vitamine: A 21 mg%, B_1 0,45 mg%, B_2 0,25 mg%, niacin 2 mg%, C – urme.

Valoare energetică: 354 cal/100 g.

Proteinele din linte au o digestibilitate ridicată. Foarte nutritivă.

Recomandări: stări de slăbire generală, atrofie musculară, hipotensiune, adinamie, în convalescență, mamelor care alăptează.

MAZĂREA

Compoziție chimică:

Mazărea verde:

Proteine: 3%

Hidrați de carbon: 6%

Săruri minerale: Na 1 mg%, K 120 mg%, Ca 10 mg%, P 50 mg%, Fe 0,8 mg%.

Vitamine: A 0,1 mg%, B_1 și B_2 câte 0,05 mg%, niacin 1 mg%, C 25 mg%.

Mazărea uscată:

Proteine: 22%

Grăsimi: 1%

Hidrați de carbon: 59%

Săruri minerale: 30 mg%, K 915 mg%, Ca 45 mg%, P 230 mg%, Fe 5 mg%.

Vitamine: A 20 m%, B_1 0,7 mg%, B_2 – 0,2 mg%, niacin 3 mg%, C 1 mg%.

Conține aminoacizi esențiali, acizi organici (glutamic, leucina, fenilalanina, arginina, asparagic).

Mazărea este o importantă sursă de proteine, hidrați de carbon, fosfor și alte minerale. Este energetică, ușor laxativă, înlesnește evacuarea intestinală.

Contraindicată în enterite.

SOIA

Compoziție chimică:

Proteine: 33-49% formate din aminoacizii – leucină, izoleucină, cisteină, metionină, fenilalanină, treonină, lizină, valină, triptofan.

Grăsimi: 15-22%

Hidrați de carbon: 26%

Săruri minerale: Na 4 mg%, K 1870 mg%, Ca 195 mg%,P 555 mg%, Fe 12,1 mg%

Vitamine: A 15 m%, B_1 0,75 mg%, B_2 0,30 mg%, niacin, mici cantități de vit. C, D, E, K.

Conține diastaze, lecitină, ceruri, rezine, celuloză.

Valoare energetică: 469 cal/100g.

Uleiul de soia conține 85% acizi grași nesaturați și 10-15% acizi grași saturați.

Acizii grași nesaturați sunt reprezentați de: acidul oleic 25-35%, acidul linoleic 40-50% acidul linolenic: 2-10%, acidul arahidonic – urme.

Acizii grași polinesaturați îi conferă proprietăți hipocolesterolemiante.

Soia este un aliment complet, foarte digestibil. Are rol plastic și stimulator pentru mușchi, oase, nervi. Energizant, remineralizant și echilibrant celular, hepatoprotector, venotonic. Valoare terapeutică deosebită în combaterea asteniei (prin acidul lecitino-fosforic). Este un aliment prețios pentru bolnavii de diabet.

Făina de soia este de 20 de ori mai bogată în materii grase și de 4 ori mai bogată în azot decât făina de grâu.

OLEAGINOASE

Sunt plante cu conținut foarte ridicat în grăsimi și proteine. Au, de asemenea, o valoare calorică foarte mare. Se consumă în cantități mici. Sunt foarte valoroase și prin conținutul mare în săruri minerale.

ALUNELE

Compoziție chimică:

Proteine: 14%

Grăsimi: 62%

Hidrați de carbon: 13%

Apă: 3,5%

Săruri minerale: potasiu 635 mg%, calciu 225 mg%, fosfor 330 mg%, fier 3,8 mg%, sodiu 2,8 mg%, cupru urme

Vitamine: A 2 mg%, B_1 0,04 mg%, B_2 0,02 mg%, niacin 1,4%, C 3 mg%

Valoarca nutritivă a alunelor este foarte mare. Sub aspect energetic, 100 g alune decojite conțin 690 cal. Sunt recomandate copiilor și tinerilor aflați în creștere, persoanelor anemice, femeilor însărcinate și bătrânilor.

Pentru tonifierea sistemului nervos, ca remediu pentru diabetici, pentru bolnavii renali, bolnavii pulmonari și pentru longevitate se recomandă cure de 40 de alune pe zi (20 dimineața și 20 seara), timp de 20-30 zile. Chinezii le numesc „nuci ale longevității”.

ARAHIDELE (ALUNE DE PĂMÂNT, ALUNE AMERICANE)

Compoziție chimică:

Apă: 3,5 – 6,5%

Proteine: 24 – 30%

Grăsimi: 45 – 52%

Hidrați de carbon: 18%

Săruri minerale: sodiu 6 mg%, potasiu 780 mg%, calciu 65 mg%, fosfor 410 mg%, fier 2,3 mg%

Vitamine: B_1 0,25 mg%, B_2 0,14 mg%, niacin 14,3 mg%

Valoarea energetică este foarte mare: 630 cal. la 100 g.

Arahidele au rol antisclerogen datorită conținutului ridicat în vitamina F, reconstituant în astenii și surmenaj. Uleiul extras din arahide conține un procent ridicat de acizi grași nesaturați, cu rol important în scăderea colesterolului. Conținutul în tanin le conferă proprietăți antidiareice.

FLOAREA-SOARELUI (SEMINȚE)

Compoziție chimică:

Ulei: 50% (conține 90% acizi grași nesaturați și 7-9% acizi grași saturați)

Proteine: 16,2% (proteine formate din toți aminoacizii esențiali)

Fibre: 28%

Săruri minerale: 3,4%

Vitamine: A, D, E, K.

Semințele de floarea-soarelui, respectiv uleiul extras din acestea, prin bogăția în acizi grași polinesaturați, le fac eficiente în hipercolesterolemie și ateroscleroză.

MĂSLINELE

Compoziție chimică:

Apă: 75%

Proteine: 0,75-1% (măslinele verzi), 2-3% (măslinele coapte)

Ulei: 15% în cele verzi, 58% în cele coapte

Celuloză: 1-3,6%

Vitamine: A, B_1, B_2, C,E.
Săruri minerale: K, Ca, Fe, Cu, Mg, S, P, Mn etc.
Valoare energetică: 224 cal/100 g.
Uleiul de măsline este emolient, colagog, laxativ, ușor purgativ.

MIGDALELE

Compoziție chimică:
Apă: 88%
Substanțe proteice: 15-37%
Grăsimi: 33-70% (în special acid oleic)
Hidrați de carbon: 7-20%
Vitamine: A 20 m%, B_1 0,20 mg%, B_2 0,60 mg%, niacin 4,2 mg%, C 1 mg%.
Săruri minerale: K 835 mg%, Ca 250 mg%, P 455 mg%, Fe 4,1 mg%.
Proprietăți: foarte nutritive, reechilibrante nervoase, remineralizante, antiseptice intestinale.

NUCA DE COCOS

Miezul de nucă de cocos conține:
Apă: 3,88%
Proteină: 7-8%
Materii grase: 66%
Materii extractive neazotate: 13,6%
Fibre: 3,9%
Cenuși: 2,5%.
Proprietăți: laxative, nutritive, diuretice.
Uleiul este bogat în acizi grași saturați 84%. (Această compoziție explică inactivitatea acestui ulei în hipocolesterolemii).

NUCILE

Compoziție chimică:
Proteine: 20%
Grăsimi: 63%

Hidrați de carbon: 14%

Săruri minerale: Na 4 mg%, K 545 mg%, Ca 70 mg%, P 430 mg%, Fe 2,1 mg%.

Vitamine: A 4 mg%, B_1 0,35 mg%, B_2 0,10 mg%, niacin 1 mg%, C 15 mg%.

Proprietăți: Nucile sunt alimente foarte nutritive. Valoarea lor energetică este de 705 cal/100 g. Au efect antiscrofulos, laxativ și diuretic, vermifug, drenor cutanat și limfatic, iar cercetări recente le conferă vădite proprietăți anticangerigene, dacă se consumă de cel puțin 3 ori pe săptămână (în cantități moderate, desigur).

SUSANUL

Compoziție chimică:

Substanțe grase: 48-65%

Proteine: 24%

Subst. extractive neazotate: 14-18%

Vitamine: B, D,E, F.

MIRODENIILE

Mirodeniile sunt plante aromatice, bogate în uleiuri volatile, care dau un gust deosebit mâncărurilor. Se folosesc în preparatele culinare în cantități foarte mici. Puse în cantități mai mari, fac ca felul respectiv de mâncare să fie respingător, chiar imposibil de mâncat uneori. Ele se adaugă la mâncare întotdeauna la sfârșit. O temperatură prea mare le distruge toate proprietățile.

Mirodeniile sau condimentele sunt de două feluri: iritante pentru tubul digestiv și neiritante pentru tubul digestiv. Bineînțeles că sigure pentru consum și sănătoase sunt cele neiritante pentru tubul digestiv.

Cele iritante, dăunătoare, pe care nu le veți găsi în lista de mai jos, sunt: piperul negru, piperul alb, scorțișoara, muștarul, ardeiul iute etc. Acestea ar trebui evitate.

Multe dintre mirodenii au efecte deosebit de benefice pentru sănătate. De ex.: rozmarinul, oregano, salvia și cimbrul au o puternică acțiune antioxidantă, fiind utile în lupta organismului

împotriva bolilor. Ghimbirul și salvia acționează împotriva dezvoltării tumorilor. Oregano are proprietăți anibiotice, antivirale și antifungice. Salvia și rozmarinul distrug *Candida albicans*, bacteriile și viermii intestinali.

Iată câteva dintre **mirodeniile care sunt disponibile la noi în țară,** listă care se poate completa, desigur, în funcție de gustul și buzunarul fiecăruia, căci nu sunt tocmai ieftine, cu altele din diferite țări; întrucât compoziția chimică a uleiurilor lor volatile și, în general, a constituenților lor este foarte complicată, am considerat că nu este util a o reda. În schimb, sunt reprezentate pe scurt proprietățile lor.

BUSUIOCUL

Principiile active ale plantei acționează ca antiseptic intestinal, carminativ (absoarbe gazele), stimulează digestia, galactogog, antiemetic, diuretic, antiinflamator renal și intestinal, antiseptic pulmonar, antifungic, febrifug.

CIMBRUL

Proprietăți: sialogoge, coleretice, antihelmintice, antiseptice, stomahice, regulator al funcțiilor hepatice și renale, antiseptic pulmonar, expectorant, calmant asupra tusei.

CORIANDRUL

Proprietăți: stomahice (îmbunătățește activitatea stomacului), carminative (liniștește durerile abdominale și expulzează gazele din intestin), stimulente aromatice, bactericide și fungicide, spasmolitice, antireumatismale, stimulente ale poftei de mâncare, vermifuge, mărește secreția de lapte.

DAFINUL

Frunzele și fructele sunt utile în atonii stomacale, boli nervoase, spasme, gastralgii, stimulente ale digestiei și poftei de mâncare.

LEUȘTEANUL

Principiile active au proprietăți diuretice, carminative, tonic-aperitive gastric, sedative, hipotensive, expectorante, emenagoge. Favorizează eliminarea clorului și a compușilor azotați din corp, scade ușor tensiunea, calmează sistemul nervos după perioadele de stres, favorizează expectorația, reglează funcția intestinului gros atât în constipații, cât și în cazul scaunelor moi, normalizând defecația, stimulează eliminarea gazelor din intestin, stimulează secrețiile gastrice și intestinale, reglează ciclul menstrual și micșorează durerile.

MĂGHIRANUL

Principiile active ale plantei stimulează digestia, ajută la eliminarea gazelor din tubul digestiv, măresc pofta de mâncare, calmează colicile gastro-intestinale, măresc diureza, măresc peristaltismul intestinal, calmează sistemul nervos, combat insomnia și migrenele.

MĂRARUL

Principiile active excită sucurile gastro-intestinale favorizând digestia, favorizează eliminarea gazelor intestinale, diminuează sau înlătură contracturile mușchilor netezi din organele interne, acționează asupra epiteliului renal mărind cantitatea de urină eliminată în timp, asupra glandelor mamare, mărind secreția de lapte, acționează antiinflamator asupra hemoroizilor, combate insomnia.

MENTA

Principiile active din frunze acționează bacteriostatic, antiseptic gastrointestinal, calmant al colicilor hepatobiliare, carminativ-coleretic, colagog, antidiareic, antireumatic, antispastic, sudorific, diuretic, sedativ, fortifiant al sistemului nervos, ușor analgezic.

ROZMARINUL

Principiile active din frunze au proprietăți coleretice, colagoge, antiseptice, diuretice și antigonadotrope. Stimulează secreția bilei

și eliminarea ei în intestin, distruge microorganismele, acționează asupra epiteliului renal mărind cantitatea de urină eliminată, inhibă formarea celulelor sexuale, provoacă sau fac să reapară ciclurile menstruale întârziate.

SALVIA

Principiile active ale frunzelor au acțiune coleretică, carminativă, antiseptică, antispastică, astringentă, antisudorală, antigalactogogă, ușor hipoglicemiantă, cicatrizantă. Stimulează secreția bilei de către celulele hepatice; favorizează eliminarea gazelor din intestine, participă activ la distrugerea microorganismelor, diminuează sau înlătură spasmele mușchilor netezi, are acțiune hemostatică locală prin precipitarea proteinelor, contractă capilarele și diminuează secrețiile, diminuează transpirația, diminuează inflamațiile, diminuează procesul de secreție lactată, scade ușor tensiunea arterială, favorizează procesul de epitelizare și vindecare a rănilor.

11. REȚETE CULINARE VEGETARIENE

„Mai bine un prânz de verdețuri ...”
(Proverbe 15,17)

Prescurtări:

1 ling.= 1 lingură
1 l-ță = 1 linguriță
min. = minut
leg. = legătură
1 cană = 1 cană de 250 ml

Cantități:

¼ l-ță = 1,25 ml
½ l-ță = 2,50 ml
1 l-ță = 5 ml
1 ling. = 15 ml
¼ cană = 60 ml
½ cană = 125 ml
2/3 cană = 150 ml
¾ cană = 175 ml
1 cană = 250 ml
1 pahar mare = 1 pahar de 175 ml
1 pahar mic = 1 pahar de 125 ml

Precizări:

– A căli ceapa înseamnă a o pune tocată mărunt într-o cratiță sau tigaie, a pune peste ea puțin ulei și apă și a o lăsa se fiarbă încet, înăbușit. Ea trebuie să rămână alburie, nu trebuie să se închidă la culoare. Ceapa prăjită (adică ceapă tocată, care se pune în tigaie în uleiul încins dinainte) trebuie evitată, pentru că este dăunătoare sănătății.

- Se subînțelege că legumele și fructele se curăță și se spală bine înainte de prepararea oricărei rețete.
- Dacă nu se specifică altfel, rețetele sunt pentru 4 porții.
- Deși autoarea nu este de acord cu denumirea „mic dejun”, o folosește totuși în lipsa unei terminologii mai potrivite în limba română. A se înțelege „masa de dimineață”.
- Lămâile și portocalele se spală bine înainte de a li se rade coaja, care poate fi folosită ca arome la diferite preparate.

I. PASTE, PATEURI

PASTE SĂRATE

1. PASTĂ DE SOIA

1 cană soia boabe, 2-3 ling. ulei, 1 l-ță sare

Soia se pune la înmuiat 12-24 ore. Se scurge apa și se pune la fiert în altă apă, suficientă, cca 4-5 l. Când este gata (2-4 ore, în funcție de soi), se scurge de zeamă și se pasează, fierbinte, cu mixerul cu gheară, împreună cu ulei și sare.

Se folosește pentru prepararea de sarmale, chiftelușe, droburi.

2. PASTĂ DE NĂUT

Idem cu Pasta de soia, *doar că se folosește năutul.*

3. PASTĂ DE LINTE

Idem cu Pasta de soia, *doar că se folosește lintea, care fierbe mai repede, în 30-40 min.*

> ***Pastele din soia, năut și linte nu se consumă ca atare, ci se folosesc pentru prepararea de sarmale, chiftelușe, droburi, cârnăciori!***

4. PASTĂ DIN MĂSLINE

250 g măsline, 1 cană orez fiert, 2 ling. suc lămâie, 3 ling. apă, 1 ceapă, 1 leg. pătrunjel verde tocat fin

Măslinele se mixează după ce li s-au scos sâmburii. Ceapa se toacă fin de tot. Se amestecă cu restul ingredientelor. Pasta obținută se servește pe pâine, cu salată verde, roșii sau castraveți.

5. PASTĂ DE HRIȘCĂ

100 g hrișcă fiartă 30 minute, 100 g măsline fără sâmburi, 2 cepe tocate fin, 2 ardei grași (colorați diferit), tocați foarte fin, sare

Măslinele se mixează împreună cu hrișca, apoi se amestecă cu restul ingredientelor. Pasta obținută este delicioasă și nutritivă.

6. PASTĂ DE OREZ (substituent margarină/unt pentru prăjituri, creme)

1 pahar orez fiert, ½ pahar ulei, 2 ling. suc de lămâie, ¼ l-ță sare

Orezul bine fiert (30 min.) și scurs complet de zeamă, pasat, se amestecă cu sarea și sucul de lămâie, apoi se adaugă, treptat, uleiul, amestecând continuu. Pasta aceasta se prepară cel mai bine în blender. Se pune într-un vas cu capac care se păstrează în frigider. Se folosește în loc de margarină sau unt în diferite rețete de prăjituri, deserturi.

7. PATE DE CONOPIDĂ

1 conopidă mică, 2-3 ling. ulei, 3-5 căței usturoi, 50 g pesmet, 1 l-ță boia de ardei, 3-4 ling. supă de legume, sare, 1 ling. pătrunjel tocat fin (sau mărar)

Conopida se curăță, se spală și se pune 15 minute în apă rece. Apoi se pune la fiert în apă care clocotește. Când este fiartă (cca 15 min.),

se strecoară (supa se păstrează) și se pasează bine (se poate da pe răzătoarea mică). Usturoiul se pisează. Se amestecă toate ingredientele. Pasta obținută se servește pe pâine. În loc de usturoi, se poate folosi praf de usturoi pentru a se diminua mirosul.

8. PATE DIN DOVLECEI

2 dovlecei mici, fierți, 2 cepe tocate fin și călite 1-2 minute, 2-3 căței usturoi pisați, 1 cartof mare, fiert, sare, 1-2 ling. suc de roșii, 3 ling ulei (sau 50 g semințe floarea-soarelui mixate sau lăsate ca atare)

Dovleceii și cartoful se pasează bine. Se amestecă cu restul ingredientelor. Cu semințe de floarea-soarelui (în loc de ulei) pasta este un deliciu. Dacă se lasă întregi, pasta este crocantă.

9. PASTĂ DE MEI

1 cană de mei, bine fiert, 1 morcov fiert, ½ l-ță sare, 2 linguri ulei, 50 ml apă călduță, 2-3 linguri nuci pisate

Se pun toate ingredientele în blender și se mixează bine. Apa se adaugă ultima, treptat. Pasta se servește pe pâine, ca tartine.

10. PASTĂ DIN AVOCADO (I)

1 avocado, 1 vârf cuțit sare, 1 ling. suc lămâie (opțional)

Se alege avocado bine copt (moale, dar fără pete). Se spală, apoi se taie pe lungime, în două (ca o pară). I se îndepărtează sâmburele. Cu o linguriță se scoate miezul până foarte aproape de coajă și se pune într-un castronel adânc. Se adaugă sarea și, eventual, sucul de lămâie. Se pasează bine cu furculița sau cu o lingură de lemn mai mică. Pasta obținută este excelentă la gust și foarte hrănitoare. Se întinde pe pâine și se consumă ca atare sau cu diverse salate.

11. PASTĂ DE AVOCADO (II)

1 avocado bine copt, 100 ml suc de roșii, 1/4 l-ță sare, 1/4 ceapă de apă

Avocado se spală, se șterge bine cu un prosop, se taie în două și i se scoate sâmburele. Apoi, cu o lingură se scoate tot miezul care se pasează într-un castronel. Se adaugă ceapa tocată fin de tot și sucul de roșii. Pasta obținută se servește pe pâine ca tartine.

12. PATE DIN CIUPERCI (I)

300 g ciuperci fierte, 2 cepe, 2 ardei (opțional), 2 felii pâine (sau 50 g griș fiert în apă, consistență tare), 3 ling. ulei, sare, 1 ling. pătrunjel verde tocat fin

Ciupercile (scurse de zeamă și clătite) se călesc 1-2 minute împreună cu ceapa tocată (eventual și ardeii tocați). Apoi, când se răcesc, se mixează împreună cu pâinea înmuiată și stoarsă bine. Se amestecă cu sarea, uleiul și pătrunjelul tocat fin. Este foarte gustos.

13. PATE DIN CIUPERCI (II)

300 g ciuperci fierte, 2 cepe tocate (crude), 100 g nuci pisate, 1 l-ță boia de ardei dulce, 2 ling. suc de roșii sau suc de lămâie, 1 l-ță sare, ½ l-ță mirodenii (după dorință)

Se amestecă toate ingredientele și se pasează cu mixerul, blenderul sau se dau prin mașina de tocat. Pasta obținută se servește pe pâine.

14. ȚELINĂ CU MAIONEZĂ

1 țelină potrivită, 1 măr, 100 g maioneză de soia, 1 ling. pătrunjel verde tocat fin

Țelina se curăță, se spală bine și se rade pe răzătoarea mică, de asemenea mărul, fără coajă. Se amestecă apoi cu maioneza și pătrunjelul tocat fin.

15. CIUPERCI CU MAIONEZĂ

300 g ciuperci fierte, 1 ceapă, 100 g maioneză de soia

Ciupercile se scurg de zeamă, se clătesc bine și se toacă mărunt. Ceapa se curăță, se spală și se toacă fin de tot. Ambele se amestecă împreună cu maioneza de soia într-un vas. Compoziția obținută este foarte gustoasă. Se pune într-un borcan cu capac și se păstrează la rece.

16. PATE DE FASOLE VERDE (I)

500 g fasole verde, 1 pahar maioneză de soia (125 g)

Fasolea verde se curăță, se spală și se pune la fiert în apă clocotită. Se fierbe la foc mic cca 35 min. Se scurge apoi de zeamă, se pasează bine (cu mixerul sau se dă prin mașina de tocat). După ce s-a răcit bine, se amestecă cu maioneză de soia. Se servește pe pâine, ca tartine.

17. PATE DE FASOLE VERDE (II)

500 g fasole verde proaspătă sau 300 g fasole verde din borcan sau congelată, 5 căței usturoi, 1 ceapă – opțional, 2-3 ling. suc de roșii, 50 g pesmet, 2-3 ling. ulei, 1 l-ță sare, 1 vârf cuțit busuioc pisat

Fasolea verde se curăță de codițe, se spală și se pune la fiert. În zeama în care fierbe se poate pune ceapa. Când este gata se scurge de zeamă (care se păstrează), se pasează împreună cu usturoiul și, când s-a răcit, se amestecă cu restul ingredientelor.

18. ICRE DIN FASOLE

2 căni fasole uscată albă, fiartă bine, coaja rasă de la 1 lămâie, zeama de la 1 lămâie, 1/2 l-ță sare, 2-3 căței usturoi, 1 ceapă mare tocată fin, 1 ling. boia de ardei dulce, 3 ling. ulei

Se pun într-un castron adânc toate ingredientele și se pasează bine. Fasolea trebuie să fie fierbinte, imediat după ce s-a scos din zeama în care a fiert.

19. PATE DIN BROCCOLI (I)

4 tulpinițe de broccoli (cca ½ kg), 100 g maioneză de soia, ½ l-ță boia de ardei dulce

Tulpinițele de broccoli se spală bine și se pun la fiert în apă care clocotește, lăsându-le să fiarbă încet, cca 20 minute. Când sunt gata, trebuie să fie moi. Se scurg apoi de zeamă (care se păstrează, se poate prepara din ea o supă excelentă) și se pasează bine. După ce s-au răcit, se amestecă cu maioneza de soia și boia. Pasta obținută se servește pe pâine, ca tartine.

20. PATE DIN BROCCOLI (II)

4 tulpinițe de broccoli (cca ½ kg), 50 g pesmet, 100 g măsline fără sâmburi, 1 l-ță boia dulce, 1 ling. suc de lămâie

Broccoli se spală și se fierbe 20 minute. Se scurge de zeamă, se lasă la răcit și se pasează împreună cu măslinele și se amestecă cu zeama de lămâie, boiaua și pesmetul. La nevoie, se mai adaugă puțină supă în care a fiert leguma.

21. PATE DE MAZĂRE VERDE (I)

250 g boabe mazăre verde, fragedă, 2 morcovi, 100 g maioneză de soia

Mazărea boabe și morcovii se pun la fiert. Când sunt gata, se scurg de zeamă și se lasă la răcit. Se pasează bine și se amestecă cu maioneza de soia.

22. PATE DE MAZĂRE VERDE (II)

250 g boabe mazăre verde, fragedă, 2 cepe, 3 linguri ulei, 3 ling. suc de roșii, sare, 1 ling. mărar verde, 50 g pesmet

Mazărea se pune la fiert. Când este gata, se scurge, se pasează și se lasă să se răcească. Se amestecă apoi cu ceapa tocată foarte fin (crudă sau călită, după dorință) cu sucul de roșii, uleiul, pesmetul și mărarul tocat fin. Se servește pe pâine, cu salate acrișoare.

23. PATE DE VINETE

1 vânătă mijlocie, 1 dovlecel mic, ½ l-ță boia de ardei dulce, 2 ling. ulei, sare, 1 felie pâine, ¼ l-ță busuioc pisat

Vânăta se coace, se curăță de coajă și se lasă să se scurgă bine. Dovlecelul se curăță de coajă și se fierbe. Se scoate apoi din supa în care a fiert și se lasă la răcit. Vânăta și dovlecelul astfel pregătite se pun pe un tocător de lemn și se toacă bine cu un cuțit de lemn. Se pun într-un castron, se amestecă cu pâinea înmuiată (în apă sau în supa de dovlecel) și stoarsă bine și se freacă apoi cu uleiul, sarea, boiaua și busuiocul. Uleiul se pune picătură cu picătură, ca la maioneză. Se servește pe pâine, cu roșii.

24. PATE DE SOIA (I)

1 cană boabe soia, 50 ml ulei, 1 ceapă, sare

Boabele de soia se aleg, se spală bine și se pun la înmuiat 12-24 ore. Apoi, se pune soia la fiert în apă suficientă (cca. 6 l), pentru că fierberea durează cca 3 ore. Se fierbe la foc mic. Când este gata, se scurge de zeamă și se pune într-un castron adânc, pregătit dinainte, în care s-a pus ceapa tocată (crudă) și sarea. Se face o mică adâncitură în mijloc și se pune tot uleiul dintr-o dată. Se pasează fierbinte, cu mixerul. Se poate servi cu roșii, castraveți, ardei, măsline, usturoi, salată, sfeclă roșie, etc.

Pateul acesta constituie o mâncare extrem de consistentă și de gustoasă. Pentru vegetarieni, pateul de soia trebuie să existe în meniu săptămânal.

25. PATE DE SOIA (II)

1 cană soia, 20 ml ulei, 1 ceapă, 50 ml suc de roșii, sare, 1 ling . verdeață tocată fin

Boabele de soia se aleg, se spală bine și se pun la înmuiat 12-24 ore. Se pune soia la fiert. Când este gata, se scurge de zeamă și se pune într-un castron adânc, împreună cu ceapa tocată și sarea. Se pasează bine cu mixerul, punându-se treptat uleiul și sucul de roșii. La sfârșit, se adaugă verdeața tocată fin. Se servește cu salate.

26. PATE DE SOIA (III)

1 cană boabe soia, 1 ceapă, 2 ling. suc de lămâie, 1 l-ță boia de ardei dulce, 25 ml ulei, 3 ling. apă rece, sare

Boabele de soia se aleg, se spală bine și se pun la înmuiat 12-24 ore. Apoi se pune soia la fiert. Când este gata, se scurge de zeamă și se pune într-un castron adânc, pregătit dinainte, în care s-a pus ceapa tocată și sarea. Se pasează bine cu mixerul. Se adaugă treptat uleiul, sucul de lămâie, apa, iar la urmă sarea și boiaua.

27. PATE DE SOIA (IV)

1 cană boabe soia, 1 ceapă mare, 100 g măsline fără sâmburi, 1 gogoșar roșu, 1 ling. pătrunjel tocat fin, 2 ling. ulei, 3 ling. supă de legume (la nevoie)

Boabele de soia se aleg, se spală bine și se pun la înmuiat 12-24 ore. Apoi se fierb. Când sunt gata, se scurg de zeamă și se pun într-un castron adânc, împreună cu ceapa tocată și sarea. Se adaugă măslinele, gogoșarul tocat și uleiul. Se pasează bine cu mixerul până se obține o pastă omogenă, foarte frumos colorată. La nevoie se adaugă

supă de legume. La sfârșit de tot, se pune pătrunjelul. Se servește cu salată verde.

28. PATE DE SOIA (V)

1 cană boabe soia, 50 ml ulei, 2 morcovi, 1 pătrunjel, 1 țelină mică, 1 ceapă, 1 l-ță sare, 1 ling. verdeață tocată, ¼ l-ță mirodenii

Boabele de soia se aleg, se spală bine și se pun la înmuiat 12-24 ore. Apoi se pune soia la fiert în apă suficientă (cca 6 l), pentru că fierberea durează câteva ore. Cu 30 minute înainte de a fi gata, se adaugă și legumele curățate și spălate, întregi. Când sunt gata, se scurg de zeamă și se pun într-un castron adânc. Soia, împreună cu legumele fierte, se amestecă cu uleiul și cu ceapa tocată (crudă sau călită), pasându-se bine cu mixerul. La sfârșit, se adaugă sarea și verdeața. Se servește cu salate.

29. PATE DE SOIA CU MĂSLINE

1 cană soia boabe, ¾ cană măsline fără sâmburi, 50 ml apă, 1 ceapă

Soia se pune la înmuiat 12- 24 ore. Se scurge de apa în care a stat și se pune la fiert în apă suficientă. După ce a fiert bine, se scurge și se pasează fierbinte împreună cu măslinele și ceapa tocată. Se servește ca tartine cu roșii, castraveți, ardei, etc.

30. PATE DE SOIA CU RIDICHI

1 cană soia boabe, 1 ceapă, 7 ridichi roșii proaspete, 1 l-ță sare, 3 linguri ulei

Soia se pune la înmuiat timp de 12-24 ore. Apoi se scurge de zeamă, se clătește bine și se pune la fiert în apă suficientă.

Când soia este aproape fiartă, se pregătesc ceapa și ridichile: se curăță și se spală. Apoi ceapa se toacă mărunt, iar ridichile se taie felii. Se așază în castronul în care se vor pasa.

Între timp, soia a fiert. Se scurge de zeamă din care se păstrează cca 100 ml. Boabele de soia fierte se pun în castron și, împreună cu ceapa, ridichiile, sarea și uleiul, se pasează bine cu mixerul. În funcție de consistența obținută, se mai adăugă din zeama în care a fiert soia. Pateul care rezultă are o culoare frumoasă și este foarte gustos și consistent. Se păstrează în frigider, într-un borcan cu capac.

31. PATE DE LINTE (I)

1 cană boabe linte (roșie, verde, galbenă), 1 ceapă, 1 morcov, 50 ml ulei, sare

Lintea se alege, se spală și se lasă la înmuiat cca 1 oră. Se scurge de zeama în care a stat și se pune la fiert în cca 2-3 l apă, împreună cu morcovul. Se fierbe la foc mic. Când este gata, după cca 30-40 minute, se ia de pe foc, se scurge de zeamă și se pasează împreună cu morcovul fiert și ceapa crudă, tocată mărunt, uleiul punându-se dintr-o dată. La sfârșit, se pune sare. Se servește cu măsline sau cu diverse salate.

32. PATE DE LINTE (II)

1 cană boabe linte, 1 ceapă, 50-100 g maioneză de soia (sau altă maioneză)

Lintea se alege, se spală și se lasă la înmuiat cca 1 oră. Se scurge de zeama în care a stat și se pune la fiert în cca. 2-3 l apă. Se fierbe la foc mic. Când este gata, se scurge de zeamă, se pasează împreună cu ceapa tocată, iar la urmă se amestecă cu maioneza. Se servește cu salate acrișoare (salată verde, spanac, măcriș etc.).

33. PATE DE LINTE (III)

1 cană boabe linte, 1 ceapă, 3 ling. ulei, sare, 3 ling. suc de roșii, 1 ling. pastă de gogoșar (sau 1 l-ță boia de ardei dulce), 1 ling. verdeață tocată fin

Lintea se alege, se spală și se lasă la înmuiat cca 1 oră. Se pune la fiert, în apă suficientă, la foc mic. Când este gata se scurge și, fierbinte, se pasează împreună cu ceapa tocată. Se adaugă apoi, treptat, uleiul, pasta de gogoșar (sau boiaua), sucul de roșii, sarea și verdeața.

34. PATE DE MAZĂRE USCATĂ (I)

1 cană boabe mazăre uscată, 1 ceapă mare, 100 g maioneză soia

Mazărea se alege, se spală și se pune la înmuiat 12 ore. Apoi, se fierbe la foc mic, în suficientă apă. Când a fiert bine (sunt necesare câteva ore), se scurge de zeamă și se mixează împreună cu ceapa. Se adaugă maioneza, amestecându-se bine.

35. PATE DE MAZĂRE USCATĂ (II)

1 cană boabe mazăre uscată, 1 ceapă mare, 1 cartof, 1 morcov, 50 ml ulei, 1 l-ță sare, 1 ling. mărar tocat fin

Mazărea se alege, se spală și se pune la înmuiat 12 ore. Apoi, se fierbe la foc mic, în suficientă apă. Cu jumătate de oră înainte de a fi gata, se adaugă, la fiert, întâi morcovul și peste 5 minute și cartoful. Se scurg de zeamă și se mixează mazărea, morcovul și cartoful, împreună cu ceapa tocată. Se adaugă treptat uleiul, iar la urmă, sarea și mărarul tocat fin. Se servește ca tartine sau, dacă se pun 2-3 cartofi în loc de unul singur, poate fi un excelent piure, foarte hrănitor, de servit cu salată de varză.

36. PATE DIN NĂUT

1 cană boabe năut, 1 rădăcină pătrunjel, 1 ceapă, 1 țelină mică, 1 morcov, 1 ling. suc de lămâie, 3-4 ling. ulei, ½ l-ță sare

Năutul se spală și se pune la înmuiat 12-24 ore. Se scurge de zeamă și se pune la fiert în apă suficientă. Năutul fierbe în cca. 3-4

ore. Cu jumătate de oră înainte de a fi gata, se adaugă și legumele, în afară de ceapă. Când sunt fierte împreună cu năutul, se scurg de zeamă, se pun într-un castron și se pasează împreună cu ceapa tocată (crudă), sarea și uleiul. În loc de ceapă crudă, se poată folosi ceapă călită.

37. ICRE FALSE (I)

100 g griș , 2-3 ling. nuci pisate, 1 ceapă, 3-4 căței usturoi, 50 ml ulei, ½ l-ță sare, ½ l-ță boia de ardei dulce, 2-3 ling. suc de lămâie

Grișul se fierbe în cca 200 ml apă care clocotește (sau lapte de soia), punându-se treptat și amestecându-se bine pentru a nu se face cocoloașe. Se obține o pastă groasă, care se lasă să se răcească.

Ceapa se toacă fin, usturoiul se pisează.

Când s-a răcit grișul, se adaugă nucile pisate, ceapa și usturoiul, sarea, boiaua, sucul de lămâie și uleiul, treptat, amestecându-se continuu cu o lingură de lemn. Pasta obținută are gust de icre de pește.

38. ICRE FALSE (II)

1 cană de griș fiert, 100 ml maioneză de soia, 1 ceapă

Grișul fiert (în apă sau lapte de soia) și răcit se amestecă cu maioneza de soia și cu ceapa tocată fin de tot. Rezultă o pastă cu gust de icre. Se servește pe pâine, ca tartine.

39. PASTĂ DE TOFU CU CEAPĂ VERDE ȘI RIDICHI

250 g tofu, 1 legătură ceapă verde, 5 ridichi, 1 l-ță sare, 50 g semințe de floarea-soarelui, 100 ml lapte de soia

Se curăță legumele și se spală. Ceapa verde se toacă mărunt, iar ridichiile se taie felii. Se pun într-un castron adânc, se adaugă tofu, sarea și semințele de floarea-soarelui. Se pasează bine cu mixerul.

La nevoie, se adaugă lapte de soia pentru a obține consistența potrivită pentru o pastă care se va servi pe pâine. Pasta se pune într-un borcan cu capac și se va păstra la frigider.

PASTE DULCI

40. PASTĂ DE NUCI (I)

75 g nuci pisate, 25 g nuci tocate mărunt, 2-3 linguri apă, 2-3 ling. miere zaharisită

Se amestecă nucile pisate cu mierea și apa, se freacă bine, iar la sfârșit se adaugă nucile tocate mărunt. Se servește pe pâine sau pe felii de mere sau pepene galben. Este foarte hrănitoare și este indicată pentru copii și adolescenți. Ca tartine, se servește cu lapte de soia.

41. PASTĂ DE NUCI (II)

50 g nuci pisate, 50 ml apă, 1 l-ță suc de lămâie, ¼ l-ță sare, 2 ling. miere, 1 l-ță mirodenii: de ex. mentă, salvie, vanilie (una din ele) – opțional

Se pun nucile pisate într-un castronel, se adaugă sarea, sucul de lămâie, mierea, mirodeniile alese și apoi, treptat, apă. Pasta obținută este foarte gustoasă și hrănitoare. Se servește pe pâine, cu lapte, la micul dejun.

42. PASTĂ (UNT) DE ARAHIDE

200 g arahide crude, 1 praf sare, 2 ling. miere

Arahidele se pun într-o tavă și se dau la cuptor, la foc foarte mic, eventual cu ușa întredeschisă. Se lasă cca 20 minute, urmărindu-le mereu ca să nu se ardă și amestecându-se din când în când cu o paletă sau cu o lingură de lemn. Când sunt doar puțin rumenite sunt gata, se scoate tava din cuptor și se lasă să se răcească. Apoi, se pun în blender împreună cu 100 ml apă și se pasează bine. La nevoie se

mai completează cu lichid. Se scoate pasta obținută, se pune într-un castronel, se amestecă cu foarte puțină sare și cu mierea de albine. Se servește cu fructe, pe pâine, ca tartine, (excelent cu mere sau cu pere).

43. PASTĂ (UNT) DE ARAHIDE CU MIERE

200 g arahide crude, 3 ling. miere zaharisită, 1-2 ling. suc de lămâie, 50 ml apă

Arahidele se pun într-o tavă și se dau la cuptor, la foc foarte mic, cca 30 minute. Se scot apoi din cuptor și se lasă să se răcească. Se pun în blender împreună cu celelalte ingrediente. Se pasează bine. Pasta se servește pe pâine, cu sucuri sau cu ceaiuri de fructe acrișoare.

44. PASTĂ CU SUSAN

1 cană semințe susan, puțin rumenite în cuptor, 7 curmale fără sâmburi, ½ cană apă, 1 vârf de cuțit sare

Semințele de susan se dau prin râșniță. Se pun apoi toate ingredientele în blender și se mixează bine. Pasta obținută este foarte hrănitoare. Se consumă pe pâine, cu lapte de soia.

45. PASTĂ DE NUCĂ DE COCOS (I)

100 g nucă de cocos pisată, 50-100 g sirop de fructe (vișine, căpșuni, zmeură), 50 g orez fiert

Se amestecă orezul (răcit), bine pasat, cu nuca de cocos, iar apoi se adaugă, treptat, sirop de fructe, cât este nevoie, pentru a se obține o pastă care să se poată întinde pe pâine.

46. PASTĂ DE NUCĂ DE COCOS (II)

50 g nucă de cocos pisată, 50 g orez (sau hrișcă) fiert, 2 mere (pere) rase pe răzătoarea mică

Nuca de cocos se amestecă cu orezul fiert (și răcit), iar apoi se adaugă, treptat, merele rase (sau perele), cu tot cu zeama lor. Pasta este excelentă pe pâine. Se servește cu lapte de soia. Este foarte hrănitoare.

47. PASTĂ DE NUCĂ DE COCOS (III)

4 ling. cocos ras, 1 cană apă, 3 curmale fără sâmburi, 10-12 buc. arahide puțin rumenite în cuptor, ¼ l-ță sare

Se pun toate ingredientele în blender și se mixează bine. Apa nu se pune toată dintr-o dată, ci treptat. Crema obținută se servește cu pâine rumenită în cuptor sau cu biscuiți și lapte, la micul dejun.

48. UNT DE MIGDALE

200 g migdale, 3 linguri miere de salcâm

Migdalele se rumenesc 10-15 minute în cuptor la foc foarte, foarte mic (eventual, se lasă ușa cuptorului puțin deschisă). După ce se răcesc bine, se dau prin râșniță. Apoi, se pune cam 1/4 din cantitatea totală de migdale în blender și se mixează bine împreună cu mierea, până compoziția devine o pastă moale, semifluidă. Treptat, se adaugă migdale pisate, se mixează în continuare și tot așa până se epuizează toată cantitatea. Este o cremă excelentă, care poate fi folosită la tot felul de prăjituri. De asemenea, se poate consuma dimineața, la micul dejun, pe felii de pâine deasupra cărora se pun feliuțe de fructe de sezon.

49. PASTĂ DE STAFIDE

100 g stafide, 25 g nuci tocate mărunt, 100 g fulgi de ovăz, ½ l-ță mentă uscată pisată

Fulgii de ovăz se fierb 1 minut în lapte de soia sau în apă care clocotește. Lichidul trebuie să fie doar atât cât să-i acopere. Se iau de pe foc, se lasă la răcit. Apoi, se amestecă cu stafidele mixate (sau

nu), cu nucile mărunțite și cu menta. Dacă pasta obținută este prea groasă, se subțiază cu puțin lapte de soia. Se servește pe pâine, cu lapte sau suc de fructe. Este foarte hrănitoare.

50. PASTĂ DE MERE CU NUCI

4 mere, 50 g nuci pisate, 2 linguri miere

Merele, cu coajă cu tot, se dau pe răzătoarea mică. Mierea se amestecă cu nuca pisată, iar apoi cu merele rase. Se consumă proaspăt preparată, pe pâine, cu lapte de soia. Este indicată pentru persoanele care au probleme cu dantura.

51. PASTĂ DE PERE CU NUCI

4 pere, 50 g nuci pisate, 1 lingură miere

Perele se dau pe răzătoarea mică, cu coajă cu tot. Mierea se amestecă cu nuca pisată, iar apoi cu perele rase. Se consumă de îndată ce s-a preparat, pe pâine, cu lapte de soia. Este indicată pentru persoanele care au probleme cu dantura.

52. CREMĂ (DULCE) DIN SOIA BOABE

(pentru tort, diverse prăjituri)

1 cană soia boabe, 3 linguri miere zaharisită, 1 l-ță carob (înlocuitor de cacao), 2 ling. apă, 50 g nuci mărunțite (sau alune, cocos etc.)

Soia se pune la înmuiat 12-24 ore. Se aruncă apa în care a stat, apoi se pune la fiert în apă suficientă. După ce a fiert (2-3 ore), se scurge de zeamă și se lasă să se răcească bine. Apoi, se pune în blender împreună cu mierea, carobul și cele 2 linguri de apă (chiar 3, dacă mierea e foarte groasă) și se pasează bine de tot. Crema obținută se pune într-un castronel și se poate amesteca cu nuci mărunțite; se folosește ca orice cremă pentru umplut diverse torturi, prăjituri. Este foarte gustoasă și hrănitoare.

53. FRIȘCĂ VEGETARIANĂ

½ cană soia boabe, 4 ling. miere de salcâm, 50 ml apă rece, 1 l-ță esență vanilie, 200 ml ulei, ¼ l-ță sare

Soia se pune la înmuiat 8 ore, se scurge și se pune la fiert în apă suficientă și se fierbe bine de tot (cam 3 ore). Apoi, se scurge de zeamă și se pasează fierbinte, cu mixerul, împreună cu sarea și 100 ml ulei. Trebuie să fie foarte fin pasată. După ce se răcește foarte bine, se pune în blender împreună cu mierea, apa și esența de vanilie. Se pasează bine noul amestec. Apoi, se adaugă treptat în blender și restul de ulei. Frișca obținută se pune într-un borcan cu capac, se păstrează la frigider și se folosește la diverse deserturi.

Atenție: produs foarte bogat în grăsime! A se consuma cu moderație.

II. PREPARATE DIN CEREALE ȘI PRODUSE DIN CEREALE

54. PÂINE

1,5 kg făină integrală (sau 1 kg făină și 500 g tărâțe de grâu), 25 g drojdie, 1 l-ță miere, 1 l-ță sare

Drojdia se amestecă cu sarea și mierea și se dizolvă în ½ cană apă călduță. Se lasă în așteptare 15 minute. După acest timp, se adaugă făina și atâta apă cât să se poată frământa un aluat care să se desprindă de pe mâini. Aluatul se frământă bine, apoi se lasă în așteptare 1 oră, într-un loc călduț, ferit de curenți de aer. După acest timp, se frământă din nou și se împarte în mai multe bucăți, în funcție de mărimea tăvilor disponibile. În tava mare de la aragaz se pot pune bucăți mici pentru chifle. Se pune aluatul în tăvi, se mai lasă în așteptare 15-20 minute, apoi se pune la copt în cuptor, încălzit dinainte, la foc potrivit. În cca 40 minute, pâinea este gata. Se scoate din cuptor, apoi din tăvi, se pune pe o altă tavă și se acoperă cu un șervet curat. Pâinea nu se consumă proaspătă. Este bine să se lase

cel puțin câteva ore, cel mai bine 12 ore. Se poate păstra în congelator, în pungi de plastic, de unde se scoate atât cât este nevoie pentru consum, cu suficient timp înainte pentru a se dezgheța.

În compoziție se pot introduce diverse semințe.

55. MĂMĂLIGĂ

200 g mălai, 1 l-ță sare, 2 căni de apă

Se pune apa la fiert într-o cratiță cu coadă sau în ceaun. Se adaugă sarea. Când apa se încălzește puțin, se pun 2-3 linguri de mălai și se amestecă bine cu o lingură de lemn. Când începe să clocotească, se presară treptat mălaiul, amestecându-se bine cu lingura de lemn. Se lasă să fiarbă 2-3 minute, apoi se răstoarnă mămăliga pe un platou. Mămăliga poate fi mai consistentă sau mai moale, în funcție de câtă apă se pune.

56. VOINICEL

2 căni grâu, 4 ling. nuci tocate mărunt, 4 l-țe miere, fructe de sezon

Grâul se alege bine, se spală și se pune la fiert în apă care clocotește – cca 3 l. Se lasă să fiarbă la foc mic. Este gata în cca 60-80 minute, timp în care apa scade. Se oprește focul când mai este cca 1 cm apă deasupra grâului.

Se servește astfel: se pune în fiecare farfurie ¼ din grâul fiert, apoi nucă tocată și miere și deasupra fructe de sezon, tăiate cubulețe sau feliuțe, sau date pe răzătoare. Pot fi și fructe din compot. În loc de miere, pentru îndulcire se pot folosi stafide.

Se pregătește grâul seara, pentru ca acest fel de mâncare să poată fi servit la masa de dimineață.

Mâncare este foarte hrănitoare și ar trebui consumată cel puțin o dată pe săptămână.

57. MIC DEJUN CU HRIȘCĂ

200 g hrișcă, 100 g orez integral, 50 g stafide, 50 g nuci tocate mărunt, 2 banane (sau alte fructe), 200 g sirop de fructe

Hrișca și orezul se aleg, se spală bine și se pun la fiert într-un volum de apă de 6 ori mai mare decât volumul lor. După ce au fiert bine (30-35 minute) se lasă la răcit. Apoi, se amestecă cu stafidele, nucile și fructele tăiate bucăți mici. Se pune în fiecare farfurie câte o porție și se servesc cu sirop de fructe (sau miere).

58. MIC DEJUN CU ORZ ȘI MERE

1 cană orz nedecorticat, 8 mere, 1 cană suc de mere, ½ l-ță semințe anason, vanilie, ¼ l-ță scorțișoară

Se alege și se spală orzul și se pune la fiert în 2 l apă clocotită. Când este gata, se scurge de zeamă. Merele se taie feliuțe foarte subțiri (întâi se taie mărul în două, se scoate cotorul și sâmburii, apoi se taie feliuțe). Feliuțele obținute se pun într-o tavă în cuptor, la copt, la foc foarte mic. După ce sunt gata (trebuie să fie bine înmuiate), se lasă la răcit.

Într-un castron, se pune orzul, apoi merele coapte și se amestecă bine. Se adaugă sucul de mere și celelalte ingrediente. Se servește la masa de dimineață. Se pregătește de cu seară pentru a doua zi dimineața.

59. MIC DEJUN CU DOVLEAC

½ kg dovleac, 1 cană orez, 50 g stafide, câteva frunze de mentă sau 1 l-ță mentă uscată pisată, 1 l-ță coajă rasă de lămâie, fructe pentru decor

Dovleacul se curăță de coajă și se taie bucăți de cca 5 cm. Se așază într-o tavă și se coace în cuptor, la foc mic, până se înmoaie bine – cca 30 minute. Între timp, se fierbe orezul. Când este gata,

dovleacul se pasează bine cu mixerul și se amestecă într-un castron cu orezul, coaja de lămâie și stafidele. Se așază pe un platou și se decorează cu frunze de mentă. În lipsa acestora, se presară deasupra mentă uscată pisată. Se decorează cu rondele de kiwi sau cu alte fructe.

60. MIC DEJUN ASORTAT

100 g grâu, 100 g orez, 200 g alte cereale (secară, hrișcă, orz, ovăz), 4 linguri miere, 100 g nuci tocate mărunt (alune, migdale, semințe de dovleac sau floarea-soarelui), arome, fructe de sezon

Cerealele se aleg, se spală și se pun la fiert în cca 3 litri de apă. Când sunt gata, se oprește focul și se lasă să se răcească. Se pun în farfurii, se presară deasupra lor nuci mărunțite și miere. După dorință, se pot pune diverse arome. Fructele se pun deasupra, tăiate bucățele. Se servește la masa de dimineață, fiind preparat cu o seară înainte.

61. TERCI DIN GRÂU

1 cană grâu, 50 g nuci pisate, 4 mere rase, 2 linguri miere, 1 ling. coajă de lămâie (portocală) rasă

Grâul se alege, se spală și se pune la fiert în 2,5 l apă. Se lasă să fiarbă la foc mic. Este gata în 60-90 min. Se pasează apoi (el mai are doar puțină zeamă, care se poate lăsa; în caz că a rămas mai multă zeamă, se scurge, lăsându-se doar 2-3 linguri de zeamă cu grâul). Se poate pasa cu blenderul, mixerul cu gheară sau se dă prin mașina de tocat. Se amestecă apoi cu nucile pisate, merele rase (cu tot cu coajă), cu mierea și coaja rasă de lămâie (portocală). Se pot folosi și alte arome. Pregătit astfel, grâul se poate mesteca mai bine. Este foarte hrănitor. Rețetă specială pentru copii și bătrâni.

62. CURMALE CU GRÂU FIERT

1 cană grâu fiert, 100 g curmale, 1/4 l-ță coajă rasă de lămâie

Curmalele se amestecă cu grâul bine fiert și puțin răcit și se pasează cu mixerul. Se adaugă apoi coaja rasă de lămâie. Pasta obținută se întinde în farfurie și se pune deasupra frișcă vegetariană sau o cremă de fructe.

63. GERMENI DE GRÂU CU PRUNE

50 g germeni de grâu, ½ kg de prune din compot de prune

Se pune în fiecare farfurie compot de prune, mai multe fructe și mai puțină zeamă. Deasupra se presară germeni de grâu. Este foarte nutritiv.

64. MEI CU STAFIDE

2 căni mei, 4 ling. stafide, 250 ml lapte de soia, 1 l-ță miere sau gem de prune, 500 g fructe de sezon

Se alege și se spală meiul și apoi se pune al fiert în 1,5 l apă. Fierbe în cca 1 oră. Apoi, se dă în fiert laptele, se adaugă meiul fiert bine în prealabil și, de asemenea, stafidele. Se lasă să dea un clocot, apoi se oprește focul. După ce s-a răcit puțin, se adaugă mierea sau gemul, iar când se servește, se presară deasupra fructele proaspete, tocate.

65. OREZ CU PIURE DE MERE (I)

1 cană de orez fiert, 2 ling stafide, 2 mere coapte

Merele coapte se taie în două, se scot cotoarele, iar miezul se pasează bine. Se amestecă toate ingredientele. Se servește cu fructe de sezon, la masa de dimineață.

66. OREZ CU PIURE DE MERE (II)

1 cană de orez, 1 cană stafide, 4 mere, 1 lingură coajă rasă de portocală.

Orezul, ales și spălat, se pune la fiert în 1,5 l apă clocotită. Se fierbe la foc mic. În 35 de minute este gata.

Între timp, merele spălate se pun la copt în cuptor, într-o tavă potrivită. După ce s-au copt, se îndepărtează cotorul, iar pulpa merelor se pasează bine. Merele pasate se amestecă cu orezul pregătit și cu stafidele și coaja rasă de portocală. Se servește cu fructe de sezon la masa de dimineață.

67. KISSEL DIN GRÂU ȘI FRUCTE

1 cană grâu, 2 mere, 2 pere, 3 ling. miere, 1 ling. coajă rasă de portocală

Grâul se alege bine, se spală și se pune la fiert. După ce a fiert bine trebuie să mai aibă cca 200 ml lichid care se păstrează. Grâul se strecoară și se pasează bine. Merele și perele se curăță de coajă (care se folosește la altceva) și se rad pe răzătoarea de sticlă. Se amestecă apoi cu mierea și cu coaja rasă de portocală, iar la urmă cu grâul pasat. Se încorporează și zeama de la grâu. Kisselul rezultat se servește în cupe. Se decorează, după dorință cu feliuțe de lămâie, kiwi, etc.

68. OREZ CU LAPTE DE SOIA

1 cană orez integral, ½ l lapte de soia, stafide sau fructe din dulceață sau sirop de fructe, arome, după dorință

Orezul se pune la fiert în 4 căni de apă care clocotește. Se lasă să fiarbă până este aproape gata. Sub cratiță se pune, preventiv, o tablă. Când este aproape gata și mai este doar puțin lichid (după 20 minute), peste orez se adaugă laptele de soia, care trebuie pus clocotit. Tot acum, se pot pune aromele. Se amestecă puțin, cu grijă, pentru a nu

strivi bobițele de orez și se mai lasă să fiarbă 15 minute. Se oprește focul. Chiar dacă nu s-a absorbit tot lichidul, în următoarele 15 minute orezul va absorbi tot lichidul. Se servește cu stafide, cu dulceață de fructe sau cu sirop de fructe.

69. BUDINCĂ DE OREZ CU MERE

1 cană orez integral, 6 mere rase, 2 pahare lapte de soia (sau suc de fructe), 50 g arahide tocate mărunt, 2 linguri miere, 1 l-ță coajă rasă de lămâie, vanilie, ¼ l-ță sare

Orezul se pune la fiert într-un litru de apă ce clocotește. După 30 minute, se oprește focul și se lasă la răcit. Apoi, se amestecă cu restul ingredientelor. Se pune compoziția într-un vas pentru cuptor și se dă la foc potrivit. Este gata în cca 20 minute. Se servește la masa de dimineață.

70. BUDINCĂ DE OREZ CU STAFIDE

1 cană orez integral, 100-150 g stafide, 1 cană lapte de soia (sau alt lapte), 50 g nuci tocate mărunt, arome (vanilie, coajă rasă de lămâie, portocală)

Orezul se alege, se spală și se pune la fiert în 4 căni de apă care clocotește. Când este aproape fiert, se oprește focul și se adaugă laptele de soia, stafidele, nucile tocate și aromele. Se răstoarnă într-un vas pentru cuptor. Se dă la cuptor 15-20 minute. Se servește la masa de dimineață cu fructe.

71. BUDINCĂ DE GRIȘ CU STAFIDE

1 cană griș, 4 căni lapte de soia, ¾ cană stafide, ½ cană nuci tocate mărunt, arome: coajă rasă de lămâie/portocală, vanilie etc.

Se pune laptele la fiert. Când este gata să dea în clocot, se presară treptat grișul, amestecând continuu. Se lasă să fiarbă 2-3 minute. Se

adaugă apoi stafidele, nucile și aroma dorită. Se amestecă bine. Se oprește focul. Se răstoarnă în 4 farfurii întinse și se servește cald, cu felii de fructe proaspete sau din compot. În loc de nuci, se pot folosi alune sau semințe de floarea-soarelui.

72. BUDINCĂ DE OREZ CU CIREȘE

1 cană orez integral, 2 căni cireșe fără sâmburi, 2 ling. miere, 50 g migdale tocate mărunt, arome

Orezul se alege, se spală și se pune la fiert în 1,5 l apă care clocotește. Când este gata, se lasă la răcit. În timp ce orezul fierbe, se scot sâmburii de la cireșe. Se amestecă apoi toate ingredientele. Se servește ca mic dejun. Se pregătește de seara.

73. BUDINCĂ DE OREZ CU VIȘINE

2 căni vișine fără sâmburi, 1 cană de orez integral, fiert, 1 cană stafide, 1 ling. coajă rasă de lămâie

Se amestecă toate ingredientele, și compoziția rezultată se pune într-un vas Jena care se dă la cuptor, la foc potrivit, cca 15 minute.

74. BUDINCĂ DE PIERSICI CU FULGI DE OVĂZ

2 căni fulgi de ovăz, 8 piersici tăiate cubulețe mici sau date pe răzătoarea mare, 1 pahar vișine fără sâmburi (crude sau din gem, compot), 50 g nuci (alune, cocos, arahide, mărunțite sau pisate), 1 pahar suc de fructe (sau ceai de fructe sau apă)

Se pregătește un vas pentru cuptor. În acesta se așază, în straturi alternative:

– 1 pahar fulgi de ovăz
– ½ din cantitatea de piersici
– ½ din cantitatea de vișine
– ½ din cantitatea de nuci,

până se epuizează toată cantitatea. Se toarnă deasupra sucul de fructe. Se dă vasul la cuptor, unde se lasă cca 20 minute, la foc mic.

75. BUDINCĂ DE MERE CU FULGI DE OVĂZ

2 căni fulgi de ovăz, 6 mere mari rase pe răzătoarea mare, 1 cană stafide, 1/2 cană cocos măcinat (sau 1/2 cană nuci pisate), 2 căni suc/ceai de fructe

Fulgii de ovăz se amestecă cu sucul de fructe, și apoi cu restul ingredientelor. Compoziția obținută se pune într-un vas pentru cuptor. Se dă la cuptor, la foc mic, timp de cca 30 minute.

76. BUDINCĂ DE PIERSICI

6-8 piersici din compot, 1 cană de crutoane de pâine, 100 g stafide, 200-300 ml zeamă de compot de piersici, 1/2 l-ță esență vanilie

5-6 felii de pâine se taie bucăți mici și se pun la rumenit, în tava de la cuptor. Se lasă cca 20 minute, la foc mic de tot. Când sunt gata, se scot și se lasă să se răcorească.

Piersicile din compot se taie bucăți mici.

Într-un vas pentru cuptor – Jena – sau o cratiță obișnuită, se pun piersicile, crutoanele de pâine pregătite, vanilia și stafidele și se amestecă bine. La sfârșit se adaugă și zeama de compot. Se dă vasul la cuptor cca 20 minute, la foc mijlociu. În compoziție se pot pune și nuci mărunțite sau migdale, alune.

77. BUDINCĂ DE PRUNE USCATE

300-400 g prune uscate, 8 felii de pâine neagră, 1 l-ță coajă rasă de lămâie, 1-2 feliuțe lămâie

Prunele uscate (fără sâmburi) se pun la înmuiat peste noapte (sau, oricum, să stea cel puțin 5-6 ore la înmuiat), în apă cât să le acopere cu 2-3 cm. Se pun în apa respectivă 1-2 feliuțe de lămâie pentru a le

da o aromă deosebită. Apoi, se scot prunele din zeama în care au stat (care se păstrează) și se mixează bine. Se adaugă și coaja de lămâie rasă.

Într-o tavă mică (sau o cratiță de mărime corespunzătoare), se pun 4 din cele 8 felii de pâine pregătite, se pune deasupra lor jumătate din compoziția de prune, apoi restul de 4 felii de pâine și deasupra, restul de prune. Peste toate se toarnă zeama în care au stat prunele la înmuiat. (Dacă este prea multă se pune doar cât să acopere compoziția. Se dă tava la cuptor. Când s-a rumenit puțin deasupra, budinca este gata.

78. FULGI DE OVĂZ CU CIREȘE

4 căni fulgi de ovăz, 700 ml lapte soia, 2 căni cireșe fără sâmburi, 1 pahar nuci tocate, 1 cană stafide

Laptele de soia se pune la fiert, iar când începe să clocotească, se pun în el, treptat, fulgii de ovăz. Este posibil să mai fie nevoie de lapte, deci trebuie să mai avem o cană de rezervă. Se amestecă continuu timp de 2 minute. Apoi se oprește focul. Se răstoarnă compoziția obținută într-un castron și se amestecă cu restul ingredientelor. Compoziția rezultată se așază pe un platou și se servește la masa de dimineață.

79. OREZ CU COCOS ȘI PIERSICI

200 g orez, 500 ml lapte de cocos, 3 ling miere, 6 piersici bine coapte

Se pune orezul la fiert în 1 l apă clocotită. După 20 minute când lichidul a scăzut aproape de tot, se toarnă peste orez laptele de cocos clocotit și se mai lasă să fiarbă împreună 15 minute. Se oprește focul și se lasă să se răcească până este doar puțin călduț. Se amestecă apoi cu mierea de albine. Se așază în 4 farfurii din acest orez cu lapte de cocos, presărându-se deasupra felii de piersici.

80. CEREALE ASORTATE CU CĂPȘUNE

400 g diverse cereale: de exemplu 100 g grâu, 100 g orez, 100 g secară și 100 g orz, 2 căni căpșune, 4 ling. miere de albine, 1 ling. coajă rasă de lămâie

Cerealele bine alese și spălate se pun la fiert în apă suficientă, pentru că necesită cca 90 minute pentru fierbere. Când sunt gata, se scurg de zeamă și se pasează bine cu mixerul, apoi, după ce s-au răcit puțin, se amestecă cu mierea și coaja rasă de lămâie. Se așază în fiecare farfurie câte o porție de cereale pasate, iar deasupra se presară căpșuni tăiate jumătăți sau pasate în blender. Cerealele se pot servi și nepasate, lăsând bobițele întregi.

81. BUDINCĂ DE GRIȘ CU PRUNE USCATE

700 ml lapte de soia (orez, migdale), 1 cană griș, 500 g prune uscate (sau stafide, curmale), 1 ling. coajă rasă de lămâie

Laptele se dă în clocot. Se toarnă grișul, puțin câte puțin, amestecându-se bine, pentru a nu se face cocoloașe. Când este aproape fiert, se adaugă coaja rasă de lămâie și prunele (fără sâmburi), se amestecă bine și se oprește focul. Se pune câte o porție în fiecare farfurie. Se servește cu fructe proaspete tăiate feliuțe.

82. BUDINCĂ DE MERE

6 mere, 1 ling. suc de lămâie, 1 l-ță coajă rasă de lămâie (portocală), 2 căni crutoane de pâine, 1/2 cană nuci tocate mărunt, 1 cană stafide

Merele se spală și se rad cu coajă cu tot, pe răzătoarea mare. Se amestecă cu coaja de lămâie, stafidele și nucile. Într-un vas pentru cuptor, se pune 1 strat de crutoane de pâine, se pun apoi merele rase, iar deasupra restul de crutoane. Dacă merele nu au fost suficient de zemoase, se mai toarnă deasupra suc de fructe. Se dă vasul la cuptor și se lasă până se rumenește ușor deasupra.

83. BUDINCĂ DE MĂLAI CU STAFIDE

1 cană mălai, 1/2 cană griș, 1 cană stafide, 50 g nuci (migdale), 1 ling. coajă rasă de lămâie

Se pune la fiert 1 litru de apă într-o cratiță. După două minute, când apa este puțin călduță, se pune în ea o lingură de mălai și o lingură de griș. Se amestecă. Apoi, când dă primul clocot, se presară treptat grișul, și apoi mălaiul, amestecând bine. Se fierbe la foc mic, 3 minute, amestecându-se continuu. Se adaugă apoi stafidele, coaja rasă de lămâie și nucile (migdalele) tocate mărunt. Se oprește focul. Se răstoarnă din această compoziție în cele patru farfurii în care se va servi. Se servește cu fructe de sezon.

84. BUDINCĂ DE TĂIȚEI CU SEMINȚE DE FLOAREA-SOARELUI

250 g tăiței (sau alte paste făinoase), 1 l-ță sare, 50 g semințe de floarea-soarelui decojite, 2-3 ling. suc de lămâie

Tăițeii se pun la fiert în apă clocotită. În 10 minute sunt gata, se strecoară, se clătesc cu apă rece pentru a nu se lipi între ei și se așază într-un castron. Se presară sarea, semințele și sucul de lămâie. Se amestecă bine. Se servește la masa de seară, fiind o mâncare ușoară, dar consistentă.

85. OREZ CU FRUCTE EXOTICE

1 cană orez integral, 2-3 linguri miere, 2 kiwi, 2 mandarine, 1 banană, 8 curmale (smochine)

Orezul se alege, se spală bine și se pune la fiert în 1,5 l de apă. Se fierbe 35 minute, la foc mic, fără a amesteca. Se oprește focul și se lasă să se răcească. Când s-a răcit, se pune în blender împreună cu mierea și se pasează 1 minut. Se așază apoi pe un platou, în strat de cca 2 cm. Deasupra se așază frumos fructele pregătite astfel: kiwi tăiate rondele subțiri, pe margini, banana tăiată tot rondele, apoi curmalele tocate și mandarinele desfăcute feliuțe. Este foarte gustos, hrănitor și aspectuos, pretându-se și pentru mese festive.

86. GRANOLA

4 căni fulgi de ovăz, 2 ling. susan, 1 cană nuci tocate mărunt, 2 ling. semințe floarea-soarelui, 3 linguri ulei, 3-4 linguri miere, ½ cană suc de fructe, ½ l-ță sare

Într-un castron mare, se pun fulgii de ovăz, susanul, nucile și semințele de floarea-soarelui (această combinație susan – nuci – semințe floarea-soarelui poate fi înlocuită cu oricare alta: alune, nuci, semințe, arahide, respectând cantitatea totală de cca 1 1/2 cană în total). Într-un vas separat, se amestecă mierea cu uleiul, sucul de fructe și sarea. Această compoziție se pune în castronul mare, peste celelalte ingrediente și se amestecă bine. Apoi, se pune în tava mare de la cuptor și se dă la cuptor, la foc foarte, foarte mic (chiar mai bine lăsând ușa cuptorului deschisă, pentru că se arde foarte repede), amestecându-se din 10 în 10 minute. În cca 30 minute este gata (culoare rumen-aurie). Se scoate tava din cuptor și se lasă granola în tavă să se răcească. În timp ce se răcește, ea devine crocantă, așa cum este bună. Se pune într-un vas cu capac, de unde se servește după dorință. Se poate păstra 3-4 săptămâni. Se consumă la micul dejun, cu lapte de soia, sucuri de fructe etc. Este un müsli făcut în casă, extrem de hrănitor și sănătos.

87. GRANOLA SUPER

Aceleași ingrediente ca la granola +

2 banane tăiate rondele, 2 mere tăiate feliuțe mici de tot, 100 g stafide

Se procedează la fel ca la granola, cu deosebirea că, după 20 minute de stat la cuptor, se scoate tava și se adaugă bananele, merele și stafidele, amestecându-le bine în compoziție. Se dă tava din nou la cuptor încă 10 minute. În final, se procedează identic cu granola.

88. FULGI DE PORUMB CU FRUCTE

200 g fulgi de porumb, 2 mere, 2 pere, 2 piersici, (pot fi și alte combinații de fructe, în funcție de sezon), 50 g stafide

Fructele se spală, li se scot sâmburii și se toacă mărunt sau se dau pe răzătoarea mare. Se adaugă stafidele, amestecându-se bine. Din această compoziție de fructe se pune câte o porție în cupe de compot. Deasupra se presară fulgi de porumb.

89. PÂINE CU SUSAN

3 linguri semințe de susan, 2 căni apă, 2 căni fulgi de ovăz, 2-3 linguri ulei, ½ l-ță sare, ½ l-ță boia de ardei dulce – opțional, 8 felii mari pâine neagră sau graham

Se pun în blender semințele de susan împreună cu ½ cană de apă. Se mixează bine. Se adaugă apoi restul ingredientelor, cu excepția feliilor de pâine. Se mixează.

Compoziția obținută se pune într-un castron și se cufundă în ea rând pe rând feliile de pâine care se așază apoi într-o tavă. Se pune tava în cuptor și feliile se coc până ce se rumenesc frumos, întorcându-se și pe partea cealaltă. Se servesc cu supe, supe-creme sau cu lapte.

90. GERMENI DE GRÂU CU FRUCTE

100 g germeni de grâu, 2 mere, 2 pere, 250 g alte fructe (prune, piersici, ananas, fragi, afine etc.), 4 linguri miere

Fructele se spală, li se scot sâmburii și se toacă mărunt. Se fac patru porții, în patru farfurii. Deasupra se presară germeni de grâu și miere de albine. Este foarte hrănitor.

91. GRAHAM UMPLUT CU FRUCTE

4 chifle graham, 2 mere, 2 pere (piersici), 50 g stafide, 2 linguri nuci tocate mărunt

Merele și perele (piersicile) se spală, se curăță și se dau pe răzătoare (cu coajă cu tot). Se amestecă cu stafidele și cu nucile tocate.

Chiflele se taie în două, pe lateral, și li se scoate miezul. Miezul scos se fărâmițează bine și se amestecă cu compoziția de fructe. Apoi, cu compoziția respectivă, se umplu din nou chiflele de graham. Li se pune capacul. Se folosesc la pachet. Se pot folosi și alte fructe, după dorință și posibilități. Stafidele și nuca trebuie folosite, indiferent de fructele folosite.

Chiflele de graham astfel umplute se pot da puțin la cuptor, ca să se rumenească, devenind puțin crocante și foarte gustoase.

92. TĂIȚEI CU NUCI

400 g paste făinoase (tăiței, melcișori, spirale etc.), 100 g nuci pisate, 4 linguri miere

Pastele făinoase se pun la fiert în apă care clocotește. Sunt gata în cca 10 minute. Se scurg de zeamă, punându-se într-o strecurătoare și se clătesc puțin cu apă, pentru a nu se lipi între ele. Se amestecă cu nuca pisată. Se servesc cu miere.

93. TĂIȚEI CU NUCĂ DE COCOS

400 g paste făinoase (tăiței, melcișori, macaroane etc.), 1 cană coajă rasă de portocală, 4 linguri miere, 100 g cocos ras, 100-200 g lapte de soia (de orez etc.)

Pastele făinoase se pun la fiert în apă care clocotește. Sunt gata în cca 10 minute. Se scurg de zeamă, punându-se într-o strecurătoare și se clătesc puțin cu apă pentru a nu se lipi între ele.

Cocosul ras se pune în blender împreună cu laptele și mierea și se mixează 1 minut. Se pune apoi într-un castronel, adăugându-se și coaja rasă de portocală.

Se amestecă această compoziție de cocos cu pastele făinoase. Preparatul se servește cald sau rece.

94. SĂRĂȚELE

600 g făină, ¾ cană ulei, 1 cană apă, 25 g drojdie, 1 ling. sare, 1 lingură semințe chimen

Drojdia se dizolvă în puțină apă călduță, împreună cu sarea. Într-un castron mare, se pun 500 g făină, apoi drojdia dizolvată, uleiul și apa. Se frământă bine cca 5 minute. Făină se adaugă după cum cere coca, astfel ca aluatul rezultat să fie foarte elastic și să se desprindă ușor de pe degete. Coca rezultată se împarte în 4 părți. Din fiecare parte se întinde câte o foaie foarte subțire, care se așază în tava mare de la aragaz. Deasupra se presară chimen. Cu un cuțit cu lama foarte ascuțită, se delimitează dreptunghiuri de cca 2/10 cm. Se dă tava la cuptor, la foc potrivit, cuptorul fiind încălzit în prealabil. Se repetă același lucru cu celelalte foi. Atenție, cuptorul se încinge tot mai tare, deci timpul de coacere va fi mai scurt la următoarele tăvi. Când se rumenesc ușor, sărățelele sunt gata. Se scot cu grijă din tavă și se pun într-un vas plat ca să se răcească. Apoi, se pot pune într-o pungă de plastic în care se păstrează chiar 2 săptămâni.

95. COVRIGEI

¾ kg făină, 200 ml ulei, 250 ml apă, drojdie cât o nucă, 1 l-ță sare

Drojdia se dizolvă în puțină apă călduță. Se pune aproape toată făina într-un castron mare, adăugându-se drojdia dizolvată, uleiul, sarea și apa călduță. Se frământă bine. Se adaugă făină atât cât să rezulte un aluat elastic, care se modelează ușor. Aluatul se lasă să

crească 30 minute într-un loc călduț. Din acesta se iau apoi pe rând bucăți mici, cam cât o nucă, din care se modelează covrigei care se așază în tava mare de la aragaz. Tava se dă la cuptor, la foc potrivit, cuptorul fiind încălzit dinainte. Înainte de a introduce tava în cuptor, covrigeii se pot unge cu următoarea compoziție: 1 ling. făină, 1 l-ță sare, 1 l-ță ulei, 2 ling apă, amestecate bine. Se ung cu această compoziție cu o pensulă alimentară. Se coc și sunt gata când sunt rumeniți frumos.

96. GRISINE

7 ling. ulei, 10 ling. apă, 25 g drojdie, 1 l-ță sare, 1 ling. susan (sau chimen), făină cât cuprinde

Drojdia se dizolvă în 2 linguri apă călduță, împreună cu sarea.

Într-un castron mare, separat, se pune cam o cană de făină. Se face o adâncitură în mijloc, în care se pun cele 7 linguri ulei, 10 linguri apă (a se respecta strict cantitățile!); apoi se pune și drojdia dizolvată. Se amestecă bine cu o lingură de lemn. Se pune apoi castronul într-un loc călduț și ferit de curenți de aer în bucătărie și se lasă să crească 20-30 minute. Apoi se frământă bine, cu mâinile, aluatul pe planșetă sau pe masă, pe care s-a presărat făină. La nevoie, se mai adaugă făină. Aluatul rezultat este foarte elastic, se ia ușor de pe degete și este foarte ușor de modelat.

Din acest aluat se iau mici bucăți, din care se formează cu mâna, prin rulare, bastonașe de cca 10 cm lungime și 1 cm diametru, care se așază într-o tavă, la 1 cm distanță unele de altele. Se pot modela bastonașe mai lungi, de 20 cm, care apoi se îndoaie și se împletesc în două, rezultând mici spirale, sau se pot modela după dorință alte forme, având grijă ca grosimea aluatului să nu fie mai mare de 1 cm. Deasupra lor se poate presăra susan sau chimen, după dorință.

Se dă tava la cuptor, la foc mic. Sunt gata în 20-25 min. Se pot întoarce și pe partea cealaltă.

97. BISCUIȚI CU SUSAN

1 pahar mic făină albă, 1 pahar mic tărâțe grâu, 1 pahar mic fulgi de ovăz, 3 ling. ulei, ½ l-ță sare, 1 pahar mic apă, 2 ling. susan

Tărâțele, fulgii de ovăz și susanul se dau prin râșniță pentru a obține o făină foarte fină din ele.

Într-un castron, se amestecă cu o lingură de lemn toate ingredientele. Apa se pune la sfârșit, turnându-se treptat în compoziție. S-ar putea să nu fie nevoie de toată. Compoziția trebuie să fie bine legată.

Se pudrează mâinile cu făină și se iau mici cantități din compoziție – cam cât o nucă – se frământă bine între palme, dându-se apoi forma de biscuite rotund (diametru cca 7 cm, grosime ½ cm). Rezultă cca 16 biscuiți sărați. Biscuiții astfel obținuți se așază în tava mare de la cuptor, în care s-a presărat făină. Se dă la cuptor, la foc mic. Sunt gata în 20-25 minute. Sunt foarte sățioși și se pot păstra chiar 3-4 săptămâni într-o pungă de plastic.

98. BISCUIȚI CU SEMINȚE

1 cană fulgi de ovăz, 1 cană făină albă, 1 cană tărâțe de grâu, 2 ling. susan, 1 l-ță sare, 3 ling. ulei, 1 cană apă, ½ cană semințe de floarea-soarelui sau dovleac, sau o combinație din acestea

Tărâțele, fulgii de ovăz și susanul se dau prin râșniță pentru a obține o făină foarte fină din ele.

Într-un castron, se pune făina obținută alături de făina albă, apoi se adaugă sarea, uleiul și apa și se frământă bine. Se adaugă apoi semințele (dacă se folosesc semințe mai mari, se toacă mărunt). Se omogenizează bine. La nevoie, se adaugă făină sau apă, în funcție de consistența aluatului. Din acest aluat se ia cu mâna, pudrată cu făină, bucăți din care se frământă în palmă o formă ca o nucă, ce se

turtește apoi sub formă de biscuite. Se continuă până se termină compoziția, biscuiții așezându-se în tava mare de la cuptor, presărată cu făină, la distanță de 1 cm unul de altul. Se înțeapă cu o furculiță de 2-3 ori fiecare biscuit.

99. GLUTEN

Glutenul este proteina grâului. Este foarte hrănitor și se poate folosi drept „carne vegetală”, semănând foarte bine la gust, aspect și calități cu carnea. Se poate procura din supermarketuri dar este foarte scump. Redăm în continuare o rețetă, la îndemâna oricui, de preparare în casă a glutenului.

1 kg făină

3 - 4 căni apă

Se pune toată făina într-un castron. Se adaugă treptat apa, frământându-se bine timp de 5 minute (după ceas). Se lasă apoi coca obținută să se odihnească timp de 1 oră sau, și mai bine, o noapte, acoperindu-se cu apă rece (care se toarnă efectiv peste bulgărul de cocă din castron). În acest timp, se elimină amidonul. Acest proces se continuă după aceea, când se va frământa mai departe coca respectivă, turnând din când în când apă peste ea, frământând-o 2-3 minute și aruncând apoi apa cu amidonul eliberat. Coca este moale, dar la un moment dat, tot frământând-o și înlăturând apa cu amidonul, apa devine clară, iar coca se întărește. În acest moment, s-a obținut glutenul care este ca un cauciuc tare. Se mai clătește o dată cu apă curată și se pune pe un tocător de lemn să se scurgă. Se modelează cu mâna un rulou, din care se taie cu un cuțit cu lama ascuțită bucăți groase de 1-1,5 cm.

Aceste felii de gluten se pun la fiert în apă clocotită, se lasă să fiarbă 3 minute la foc mare, apoi se reduce focul. Se continuă fierberea la foc foarte mic timp de o oră. Important: în lichidul de fierbere se pun mirodenii, boia de ardei dulce, suc de roșii, pastă de tomate etc.

Glutenul astfel preparat poate fi servit în loc de carne, cu diverse garnituri de legume, cu pilaf, spaghete etc.

De asemenea, glutenul poate fi tocat prin mașină și se pot prepara din el chifteluțe, exact așa cum se pregătesc chiftelele.

Dacă nu ne reușește de prima dată, nu trebuie să ne descurajăm, eforturile ne vor fi mult răsplătite prin ceea ce vom obține.

Feliuțele de gluten, obținute cum s-a arătat mai sus, se servesc cu diverse sosuri.

III. PREPARATE DIN LEGUME

PREPARATE DIN CARTOFI

100. CARTOFI NATUR

8 cartofi, 1 leg. pătrunjel verde, 1 l-ță sare

Cartofii se curăță, se spală și se taie cubulețe de cca 3 cm. Se pun la fiert în apă care clocotește deja, lăsându-se să fiarbă apoi la foc mic cca 25 minute. Înainte de a opri focul se adaugă sarea. Când sunt gata, se scurg de zeamă (care se folosește pentru supe, ciorbe), se așază pe un platou și se presară deasupra pătrunjelul tocat fin. Se servesc calzi.

101. CARTOFI COPȚI

8 cartofi , 1-2 ling. ulei

Cartofii se curăță, se spală și se taie în două în lungime. Se așază cu partea tăiată în sus, în tava unsă cu puțin ulei. După cca 20 minute se întorc și pe partea cealaltă.

Se servesc calzi.

102. CARTOFI PIURE

12 cartofi potriviți, 2-3 ling. ulei, 1 l-ță sare

Cartofii se curăță de coajă, se spală și se taie în patru. Se pun la fiert în cca 1,5 l apă care clocotește deja. Se lasă să fiarbă la foc mic.

În 25 minute sunt gata. Se scurg de zeama în care au fiert, care se păstrează (din cantitatea care nu se folosește se poate face o supă). Se pun într-un castron și se pasează imediat, fierbinți fiind, cu dispozitivul de pasat cartofi, adăugându-se sarea, uleiul și treptat câte puțin din zeama în care au fiert (în total, se pune cca 100 ml zeamă) astfel ca piureul să aibă o consistență potrivită. Se servesc imediat după preparare, calzi, cu diferite chifteluțe, cârnăciori sau droburi și, neapărat cu salate.

Piureul de cartofi este o mâncare foarte sănătoasă și gustoasă și ar trebui folosit frecvent în alimentația noastră (de ex. o dată pe săptămână).

103. PAPRICAȘ DE CARTOFI

8 cartofi potriviți, 2 cepe, 1 ling. boia de ardei dulce, 1 l-ță sare, 2 ling. ulei, 1 leg. pătrunjel

Cartofii se curăță, se spală și se taie cubulețe. Cepele se curăță, se spală și se toacă mărunt.

În cratița în care se va face papricașul se pune ceapa tocată la călit, împreună cu uleiul. Se amestecă. După 1-2 minute se adaugă cartofii, boiaua de ardei și se amestecă în continuare. După cca 2-3 minute, se toarnă peste cartofi apă clocotită cât să-i acopere cu cca 3-4 cm. Se lasă să fiarbă la foc mic cca 20 minute. Înainte de a opri focul, se pune sarea și pătrunjelul verde, tocat fin. Se servesc calzi, cu salată de ceapă sau alte salate.

104. CARTOFI ÎNĂBUȘIȚI

10 cartofi potriviți, 2 ling ulei, 1 l-ță sare, 1 l-ță boia de ardei dulce

Cartofii se curăță, se spală și se taie în două, apoi felii subțiri, transversal. Se pun într-o cratiță împreună cu sarea, uleiul și boiaua de ardei dulce. Se pun la foc mic și se înăbușesc 2 minute, ameste-

cându-se continuu. Apoi, se toarnă din când în când câte un polonic mic de apă clocotită, amestecându-se cartofii pentru a nu se prinde de fundul cratiței. Cam în 20 de minute sunt gata. În momentul când se oprește focul, lichidul trebuie să fie scăzut complet. Se servesc calzi cu diferite salate.

105. CARTOFI CU USTUROI LA CUPTOR

8 cartofi de mărime potrivită, 7-8 căței usturoi sau 1 leg. de usturoi verde, 1/2 l-ță sare, 1 ceapă, 2 ling. ulei

Cartofii se curăță de coajă, se taie în patru pe lungime și apoi feliuțe subțiri. Se pun la fiert în apă clocotită cât să-i acopere cu 2 cm. Împreună cu ei se fierbe și ceapa (pentru gust). Se lasă să fiarbă numai 10 minute. Apoi se scurg, iar zeama se păstrează.

Se pun într-o tavă pentru cuptor. Usturoiul se toacă mărunt sau se pisează, se amestecă cu uleiul, sarea și cca 50 ml din zeama în care au fiert cartofii. Se toarnă acest amestec peste cartofii din tavă. Se dă tava la cuptor, încălzit dinainte, la foc mijlociu. După cca 30 minute, se mai stropesc cu zeamă din cea în care au fiert. Când s-au rumenit frumos, se oprește focul. Sunt foarte gustoși.

106. CARTOFI CU CIUPERCI

8 cartofi, 1 ardei galben, 1 ardei verde, 3 roșii, 100 g ciuperci champignon fierte 20 min., 3 căței usturoi, 2 ling. ulei, 1 l-ță sare, 1 ling. busuioc verde tocat fin

Se curăță și se spală legumele. Ciupercile, tăiate felii subțiri, se fierb 20 minute. Separat, cartofii, tăiați cubulețe mici se fierb înăbușit 15 minute în foarte puțină apă sau la abur. Între timp, ardeii tăiați fideluță, și roșiile tăiate feliuțe subțiri se călesc împreună cu uleiul. După 5 minute se adaugă usturoiul și apoi cartofii și ciupercile, ambele scurse de zeamă. Se amestecă bine. Se lasă să mai fiarbă înăbușit încă 10 minute. La nevoie se mai adaugă foarte puțin zeamă de la

cartofi. La sfârșit, se adaugă sarea și busuiocul tocat fin. Se servesc imediat cu salate de sezon.

107. CARTOFI UMPLUȚI

4 cartofi mari, 2 roșii, 1 ceapă roșie, 2-3 ling. ulei, 1 l-ță sare, 50 g tofu dat pe răzătoarea mare, 1 ling. pătrunjel verde tocat fin, câteva măsline pentru ornat

Cartofii, cu coajă cu tot, se spală bine. Se taie în două pe lungime și se pun la copt. Între timp, ardeii, roșiile și ceapa se toacă foarte mărunt, se amestecă cu tofu, sarea, uleiul și pătrunjelul tocat fin. Când cartofii sunt gata, li se scobește miezul, lăsându-se un perete de cca 1 cm. Partea scoasă de la cartofi se toacă mărunt și se amestecă cu legumele. Se umplu apoi cu vârf cartofii cu această compoziție. Se ornează cu măsline. Se servesc imediat.

108. CARTOFI CU TOFU LA CUPTOR

1 kg cartofi, 3 cepe roșii, 200 g brânză tofu, 1 leg. mărar, 2 linguri ulei

Cartofii se curăță, se spală și se taie rondele subțiri. Se fierb doar 10 minute. Se scot din zeama în care au fiert și se așază într-un vas Jena, uns în prealabil cu ulei, în strat uniform. Deasupra se presară ceapa tăiată fideluță apoi brânza tofu rasă. Se toarnă apoi cam 200 ml din zeama în care au fiert cartofii și se dă vasul la cuptor, încălzit în prealabil. Sunt gata când se rumenesc puțin. Când se scot din cuptor se presară deasupra lor mărar verde tocat fin. Se servesc calzi, cu salate de sezon.

109. CARTOFI CU CIUPERCI LA CUPTOR

1 kg cartofi, 4 roșii mari, 200 g ciuperci champignon, 2 ardei, 2 ling. ulei, 1 l-ță sare

Cartofii se curăță, se spală și se taie rondele subțiri. Se fierb doar 10 minute. Se scot din zeama în care au fiert și se așază într-un vas Jena în strat uniform. Ciupercile se spală și se taie feliuțe subțiri transversal și se fierb 30 minute în alt vas, separat de cartofi. Apoi se scurg.

Se așază cartofii într-un vas pentru cuptor, deasupra se presară ciupercile, apoi ardeii în feliuțe subțiri, tăiate transversal, și rondele de roșii. Uleiul se amestecă cu sarea și cu 250 ml din zeama în care au fiert cartofii și se toarnă peste compoziție. Se dă vasul la cuptor și se lasă până se rumenește puțin compoziția. Mâncarea se servește caldă.

110. CARTOFI COPȚI UMPLUȚI CU LEGUME

12 cartofi mari, 3 roșii, 2 ardei, 2 cepe, 1 l-ță sare, 2 ling. ulei

Cartofii se curăță, se spală și apoi se crestează în mijloc, pe lungime, în formă de cruce dar tăietura să fie adâncă doar până la jumătatea cartofului. Se pun într-o tavă pentru cuptor. Tava se dă la cuptor, încălzit în prealabil.

Între timp, se pregătesc legumele pentru umplut cartofii: se curăță, se spală și se toacă mărunt, amstecându-se bine cu sarea și uleiul. După 30 de minute, se scoate tava cu cartofii și în fiecare crestătură a cartofului se pune din compoziția de legume pregătită. Se mai dă tava la cuptor cca 20 minute. Cartofii se servesc calzi.

111. CARTOFI NOI LA CUPTOR

1 kg cartofi noi, foarte mici, 1 l-ță sare, 1-2 ling. ulei

Cartofii noi se curăță, se spală și se pun întregi la fiert 5 minute (nu mai mult!!) în apă care clocotește. Se scurg apoi, zeama păstrându-se. Se pun într-o tavă pentru cuptor. Cca 50 ml din zeama în care au fiert se amestecă cu sare și ulei și se toarnă peste cartofi. Se dă tava la cuptor, la foc mijlociu. După cca 15 minute se întorc

cu o paletă, cu grijă, pentru a nu-i zdrobi. Se mai lasă cca 15-20 minute. Când sunt rumeniți frumos, se scot din cuptor și se servesc calzi. Sunt foarte buni cu salate de sezon: salată verde, ridichi, ceapă verde.

112. PAPRICAȘ DE CARTOFI CU NĂUT

8 cartofi, 1 cană năut fiert, 2 cepe mari, 1 l-ță boia de ardei dulce, 1 l-ță sare, 2 linguri ulei, 1 leg. verdeață (pătrunjel sau mărar, după dorință)

Cepele se curăță, se spală, se toacă mărunt și se călesc, în cratița în care se va face mâncarea, cu uleiul și puțină apă. După 1-2 minute, se adaugă și cartofii, curățați și tăiați cubulețe. Se amestecă bine. Se adaugă și boabele de năut, boiaua de ardei și se amestecă încă 1-2 minute. Se toarnă apoi deasupra lor apă clocotită cât să le acopere cu 3-4 cm și se lasă să fiarbă 20 minute, la foc mic. La sfârșit, se adaugă sarea și verdeața. Se servește cu salate acrișoare.

113. MÂNCARE DE CARTOFI NOI CU MAZĂRE

1 cană de mazăre verde, boabe, 1 kg cartofi noi, 2 cepe, 1 l-ță boia de ardei dulce, 1 l-ță sare, 1 ling. ulei, 1 leg. mărar

Cartofii se curăță, se spală și se taie bucăți. Mazărea se desface din păstăi. Ceapa se curăță, se spală și se toacă mărunt. Se pune în cratița în care se va face mâncarea și se călește 1-2 minute, împreună cu uleiul și puțină apă, amestecându-se bine. Se adaugă apoi cartofii, se mai lasă 1 minut, amestecându-se în continuare, se pune boiaua de ardei, se amestecă, se adaugă mazărea, iar după aceea se toarnă deasupra apă care clocotește, cât să acopere legumele cu cca 3-4 cm. Se lasă să fiarbă la foc mic. După 20-25 minute se pune sarea și apoi mărarul tocat fin. Se oprește focul.

114. TOCĂNIȚĂ DIN CARTOFI

8 cartofi potriviți, 3 cepe mari, 4-5 ardei grași, 2-3 roșii, 2 linguri ulei, 1 l-ță sare, 1 leg. pătrunjel verde

Ardeii se curăță de cotoare și se taie felii foarte subțiri. Ceapa se curăță și se toacă fideluță. Cartofii se curăță și se taie rondele mici. Ceapa și ardeii călesc cu uleiul, stropindu-se din când în când cu puțină apă fierbinte. După 2-3 minute, se adaugă și cartofii, călindu-se mai departe încă 1 minut. Apoi, se toarnă deasupra lor apă clocotită cât să-i acopere cu cca 3 cm. Se lasă să fiarbă cca 25 minute la foc mic. Cu 10 minute înainte de a fi gata, se adaugă și roșiile tăiate feliuțe subțiri. Înainte de a opri focul, se adaugă sarea și pătrunjelul verde tocat fin.

115. CARTOFI ARICI

8 cartofi, 2 ling. ulei, 1 l-ță sare, 7 căței de usturoi, 1 l-ță oregano

Cartofii se spală bine și se fierb în coajă 10 minute. Se strecoară apoi și se lasă să se răcească bine. Se curăță de coajă și se taie în jumătăți, pe lungime. Fiecare jumătate se crestează pe partea bombată cu un cuțit bine ascuțit, dar nu în totalitate (doar pe 3/4 din suprafață, deci nu se străpung în totalitate cartofii). Din sare, usturoiul pisat, ulei și 100 ml apă se face un mujdei.

Cartofii crestați se așază cu grijă într-un vas Jena pentru cuptor, uns puțin cu ulei. Mujdeiul preparat se toarnă cu grijă în crestăturile cartofilor. Peste cartofi se presară oregano. Se dă vasul la cuptor unde se lasă cca 20 minute.

116. MUSACA DE CARTOFI CU SOIA TEXTURATĂ (GRANULE)

8 cartofi de mărime potrivită, 4 cepe mari, 4 ardei, 4 roșii, 100 g soia texturată (granule), 1 l-ță sare, 1 l-ță boia de ardei dulce, 3 ling. ulei, 1 crenguță cimbru, 1 foaie dafin

Cartofii se curăță, se spală și se taie rondele. Se fierb 10 min. în apă care să-i acopere cu 2-3 cm, apoi se scurg de zeamă, care se păstrează, deoarece se va folosi.

Separat, în alt vas, granulele de soia se pun la fiert în apă care clocotește împreună cu crenguța de cimbru și foaia de dafin și se lasă să fiarbă 15 minute, la foc mic. Apoi, zeama se aruncă, se scot mirodeniile, iar soia se pune într-un vas separat.

Cepele și ardeii se curăță, se spală bine și se taie, transversal, feliuțe subțiri. Roșiile se spală și se taie rondele. Se pun, de asemenea, fiecare într-un vas separat (o farfurie adâncă, eventual).

Se ia un vas pentru cuptor, suficient de înalt – cu pereți de cca 10 cm (o cratiță, un vas Jena) care se unge cu ulei (cca 1 lingură). Apoi se așază alternativ straturi de cartofi, ceapă, ardei, soia granule, roșii, până se epuizează toate cantitățile. În zeama de la cartofi se pune sarea, boiaua și restul de ulei și se omogenizează bine. Zeama aceasta se toarnă peste compoziția din vas. Se dă vasul la cuptor, la foc mic-mijlociu. Se lasă la cuptor cca 45 minute. Se servește caldă.

117. CHIFTELUȚE DIN CARTOFI

6 cartofi, 5-6 căței usturoi pisați, 3-4 felii pâine neagră, 2 ling. făină, 1 ling. ulei, 1 l-ță, sare, 1 leg. pătrunjel verde tocat fin

Cartofii se fierb în coajă 15 minute. Se curăță apoi și se dau pe răzătoarea mică. Pâinea se pune la înmuiat, se scurge bine și se fărâmițează. Se pun toate ingredientele într-un castron, se amestecă bine și se iau cu lingura chifteluțe care se așază în tava pentru cuptor. Se dă tava la cuptor, încălzit dinainte, și se coc la foc potrivit. După 15 minute, se întorc și pe partea cealaltă. Se servesc calde.

118. CARTOFI DECOR

8 cartofi, 6 roșii mici, 50 g măsline, 2 cepe mici, 2 ling. ulei, 1 foaie dafin

Cartofii se curăță și se taie în două, pe lungime. Se fierb 15 minute în apă clocotită, în care s-a pus o foaie de dafin. Se scurg apoi și se lasă la răcit. Între timp, se taie roșiile, măslinele și cepele feliuțe subțiri. Cartofii se așază într-un vas pentru cuptor, care se unge cu ulei. Deasupra fiecărui cartof, se așază feliuțe de roșii, ceapă și măsline. Vasul se dă la cuptor, încălzit în prealabil, și se lasă la foc mic cca 15 minute. Se servesc calzi.

119. CARTOFI PANÉ

8 cartofi de formă ovală, mai mari, 3 ling. ulei, 1 l-ță sare, zeamă în care au fiert cartofii, 5 cățel usturoi – opțional

Cartofii se curăță de coajă și se taie în lungime, în felii de 1 cm. Se pun la fiert în apă clocotită și se lasă să fiarbă 10 minute (nu mai mult!). Se scot apoi cu grijă și se așază pe un platou.

Între timp se prepară un sos din ulei, sare și zeama în care au fiert cartofii – cca 150 ml, care se omogenizează bine (Dacă se dorește, se pot adăuga și 5 cățel de usturoi pisați). Cu acest amestec se ung, cu ajutorul unei pensule alimentare (specială, numai pentru bucătărie), feliile de cartofi, una câte una, după care se așază pe grătarul cuptorului așezat deasupra tăvii mari de la aragaz. Cu mare atenție se așază în cuptor întâi tava – la jumătatea cuptorului, iar în partea de sus, grătarul cu cartofii. Având tava dedesubt, dacă se va scurge ceva din cartofi nu se va murdări cuptorul și nici nu se va umple de miros neplăcut bucătăria. Focul trebuie să fie mic; se lasă cartofii până se rumenesc frumos pe o parte, apoi se întorc cu grijă și pe cealaltă parte. Când sunt gata, se scot și se așază pe un platou. Se servesc calzi, de îndată ce s-au scos din cuptor, cu mâncare de fasole verde, spanac sau sote de morcovi. Sunt foarte gustoși.

120. SUFLÉ DE CARTOFI CU BROCCOLI

4 căni piure de cartofi gata preparat, ½ kg broccoli – buchețele cât mai mici, 200 g brânză tofu, 1 leg. pătrunjel verde

Broccoli se curăță, se spală cu grijă și se desface buchețele mici. Cartofii piure, calzi, de consistență potrivită, se amestecă cu tofu și cu pătrunjelul tocat fin. Se așază apoi într-un vas Jena rotund. Se netezește bine compoziția. În aceasta se înfig buchețelele de broccoli pregătite, cu codița în jos și inflorescența în sus. Se așază întâi pe margini, deci circular iar apoi și în centru. Vasul se dă la cuptor. Se lasă cca 30 minute până se rumenește frumos. Mâncarea se servește caldă, cu salate de sezon. Arată foarte frumos și este deosebit de gustoasă.

121. RULADĂ DE CARTOFI CU SOIA BOABE

2 căni cartofi piure gata preparați, 4 ardei divers colorați, 3 cepe, 1 cană soia boabe fiartă, 6 ling. ulei, ½ l-ță busuioc pisat, ½ l-ță alte mirodenii după dorință

Boabele de soia se pasează fierbinți fiind (imediat ce s-au scos din zeama în care au fiert) împreună cu 4 din cele 6 linguri de ulei și 2-3 linguri din zeama în care a fiert. Se adaugă și mirodeniile. Se obține o pastă de consistență potrivită.

Se pregătește o folie de celofan sau plastic cu dimensiunile de cca 30/20 cm. Pe această folie se întind cartofii piure, în strat de 1 cm (trebuie să fie un piure de consistență tare). Peste cartofi, se întinde pasta de soia cu ajutorul unui cuțit cu lamela mai lată. Deasupra acesteia, se presară ardeii tocați bucățele mici de tot și amestecați bine (astfel încât să se intercaleze frumos culorile). De asemenea, se presară ceapa tocată mărunt. Se rulează apoi cu atenție foia, având grijă să extragem ușor celofanul, rulada punându-se într-o tavă pregătită pentru cuptor. Rulada se unge cu restul de 2 linguri ulei. Se dă la

cuptor, la foc mic. Este gata în cca 30 minute. Se rumenește frumos. Se servește caldă, cu salate. Dacă doriți, se pot lăsa câteva boabe întregi care se presară odată cu ardeiul.

122. CARTOFI ÎMPĂRĂTEȘTI

1 kg cartofi, 10 căței usturoi, 2-3 frunze tarhon, 3 ling. ulei, 1 l-ță sare, 2 cepe

Cartofii se curăță și se fierb întregi 15 minute (nu mai mult!). Apoi se scurg de zeamă, care se păstrează, și după ce se răcesc, se rad pe răzătoarea mare. Usturoiul se pisează, iar tarhonul se toacă fin de tot. Se pun ambele într-un castronel și se adaugă sarea, uleiul și se amestecă bine cu lingura de lemn. Apoi, treptat, se încorporează zeama în care au fiert cartofii. Nu trebuie să fie mai multă de 300 ml.

Cartofii rași se pun într-un vas Jena pentru cuptor. Deasupra lor se toarnă compoziția cu usturoi și tarhon, în mod omogen. Cele 2 cepe, după ce s-au curățat și spălat, se taie sub formă de floare (se taie întâi într-o direcție, apoi în cealaltă, dar nu de tot, la cotor se lasă o porțiune netăiată de cca ½ cm) ți se pun în 2 cuiburi care se fac în cartofi. Ele vor lăsa o zeamă gustoasă în mâncare. De asemenea, servesc ca decor. Se dă vasul la cuptor. În cca 35 minute, cartofii se rumenesc frumos. Se servesc calzi cu salate. Sunt foarte gustoși.

123. CARTOFI CU SOS DE CIUPERCI

1 kg cartofi, 1 cană ciuperci fierte, 1 ceapă mare, 7 căței usturoi, 2 ling ulei, ½ l-ță busuioc pisat, 1 l-ță sare, 1 leg. pătrunjel verde tocat fin

Cartofii se curăță, se spală și se taie în 2 pe lungime, apoi feliuțe subțiri. Se pun la fiert. Sunt gata în 25 minute. În timp ce fierb cartofii, se pregătește sosul de ciuperci astfel: ceapa tocată mărunt se călește cu uleiul 2-3 minute, apoi se adaugă usturoiul pisat și ciupercile tocate mărunt. Se mai lasă la foc mic 2-3 minute, amestecându-se

mereu, apoi se adaugă busuiocul și sarea. Se oprește focul. Acest amestec se pasează bine cu mixerul.

Între timp, cartofii au fiert și se scurg de zeamă, așezându-se pe un platou. Din zeama de cartofii se adaugă 100-200 ml peste compoziția cu ciuperci, amestecându-se mereu. La sfârșit, se adaugă pătrunjelul. Sosul obținut se toarnă peste cartofi. Se oprește focul. Se servesc imediat.

124. CARTOFI CU PRAZ LA CUPTOR

4 fire praz, 8 cartofi, 3 morcovi, 2 ling ulei, 1 l-ță sare, ½ l-ță rozmarin, 1 cană supă de legume strecurată, 1 leg. pătrunjel verde

Se curăță legumele și se taie rondele. Cartofii se fierb 5 minute, apoi se strecoară (zeama se păstrează). Morcovii și prazul se călesc împreună cu uleiul 2-3 minute. La sfârșit, se adaugă rozmarinul și sarea. Se pregătește un vas pentru cuptor, se unge cu ulei. În acesta se așază straturi alternative de cartofi și din amestecul de morcovi și praz. Ultimul strat va fi de cartofi. Se toarnă deasupra supa de zarzavat în care s-a adăugat și sarea (lichid să fie doar cât să acopere legumele). Se dă la cuptor la foc potrivit și se lasă până se absoarbe toată zeama și cartofii se rumenesc ușor. Se oprește focul. Deasupra se presară pătrunjelul tocat. Se servesc calzi, cu salată verde sau cu alte salate.

125. CARTOFI "ÎMBRĂCAȚI"

8 cartofi, 2 ling. ulei, 1 leg. ceapă verde, ½ l-ță boia de ardei dulce, ½ cană germeni grâu,1 l-ță sare

Cartofii se curăță, se spală și se pun la fiert. Când sunt gata se pasează amestecându-se cu uleiul și puțin din zeama în care au fiert, obținându-se un piure de consistență tare. Se amestecă apoi cu ceapa verde, tocată fin. Din această compoziție, se modelează cu mâna bilușe ceva mai mari decât o nucă, ce se vor tăvăli prin germenii de

grâu amestecați cu boiaua de ardei dulce. Cartofii se îmbracă în acest fel cu germeni de grâu. Se așază, pe rând, într-un vas Jena uns cu ulei. Se dă vasul la cuptor și se lasă 20 minute la foc mijlociu. Se servesc calzi cu salate.

PREPARATE DIN DOVLECEI

126. DOVLECEI LA CUPTOR

3 dovlecei potriviți, 3 cepe, 7 căței usturoi, 3 roșii mari, 2 ardei, 1 l-ță sare, ¼ l-ță busuioc pisat, 1 ling. ulei, 100 ml supă de zarzavat

Dovleceii (curățați de coajă), ceapa, roșiile și ardeii se taie rondele.

Într-un vas Jena (sau o cratiță), se pun straturi alternative de dovlecei, ceapă, ardei și roșii. Între straturi, se presară usturoi tocat sau pisat. Ultimul strat va fi de roșii. Supa de zarzavat se amestecă bine cu sarea, busuiocul și uleiul și se toarnă peste legume. Se dă la cuptor la foc mijlociu. Când se rumenesc puțin (cca 30 minute), sunt gata.

127. DOVLECEI UMPLUȚI

4 dovlecei mijlocii, 4 cepe mari, 4 morcovi, 1 cană pastă de soia (Vezi cap. Paste, pateuri), 1 l-ță boia de ardei dulce, 1 leg. mărar tocat fin, 2 ling. ulei, 1 cană orez fiert, 1 l-ță sare, 1 cană suc de roșii

Dovleceii se curăță de coajă, se spală și se taie în două. Apoi, li se scoate miezul, lăsându-li-se pereți groși de cca 1 cm și, de asemenea, fundul să fie suficient de gros – 1,5 cm. Miezul nu se aruncă, se poate prepara o supă din el.

Ceapa se curăță, se spală și se toacă mărunt. Morcovii se curăță, se spală și se dau prin răzătoare. Împreună cu ceapa se pun la călit 1-2 minute, cu uleiul și stropindu-se cu puțină apă. Se pun într-un

castron. Se adaugă apoi și restul ingredientelor: orezul, pasta de soia, boiaua, mărarul, și sarea. Se amestecă bine. Cu această compoziție se umplu dovleceii. Se îndeasă bine compoziția în ei. Li se pune câte un capac (rondele de morcovi, de ardei, dovlecel). Se așază cu grijă într-o cratiță, cu capacul în sus și se toarnă deasupra lor apă clocotită, cât să-i acopere cu 2-3 cm. Se pun la fiert. La cca 15 minute după ce încep să clocotească și zeama lor a scăzut, se toarnă deasupra lor și sucul de roșii. Se mai lasă să fiarbă încet 10 minute. Se servesc calzi. În loc de pastă de soia, pentru umplutură se pot folosi: granule de soia texturată, ciuperci, în cantitate echivalentă sau nuci pisate (2 linguri).

128. DOVLECEI PANÉ

4 dovlecei mijlocii, fragezi , 5 căței de usturoi, pisați, 2 ling. ulei, ¼ l-ță mirodenii, ¼ l-ță boia de ardei dulce, 1-ță sare, 50 ml zeamă în care au fiert dovleceii, 2 roșii, câteva frunze de pătrunjel

Dovleceii se curăță de coajă și se taie în lungime în felii groase de cca 2 cm. Se pun la fiert 2 minute (nu mai mult!) în apă clocotită cât să-i acopere. Se scot cu grijă și se așază pe un platou. Din restul ingredientelor, cu excepția ultimelor două, se face un sos cu care, cu ajutorul unei pensule, se ung feliile de dovlecei, pe ambele părți, după care se așază pe rând pe grătarul cuptorului de la aragaz, dedesubtul căruia se pune tava mare de la aragaz. Se pune tava în partea de mijloc a cuptorului, apoi grătarul cu feliile de dovlecei în partea de sus. Se lasă în cuptor cu focul mic, cca 20 minute, apoi se întorc pe partea cealaltă. Se scot și se așază pe un platou, care se ornează frumos cu rondele de roșii și frunze de pătrunjel. Se servesc cu cartofi piure, pilaf de orez și diverse salate.

129. SPAGHETE CU DOVLECEI

250 g spaghete, 3 dovlecei mijlocii, 2 cepe, 200 g ciuperci fierte, tocate, 1 căpățână usturoi, 2 ling. ulei, 1 l-ță sare, 1 l-ță boia de ardei dulce, ¼ l-ță busuioc pisat

Se fierb spaghetele. Când sunt gata, se strecoară și se așază pe un platou. Dovleceii, curățați de coajă, se taie rondele foarte subțiri. Cepele se taie solzișori și se călesc cu 1 ling. ulei, împreună cu ciupercile și dovleceii. Se lasă să se înăbușe împreună până se înmoaie bine. Într-un castronel separat se pune usturoiul pisat (sau tocat mărunt dacă se folosește usturoi verde), sarea, 1 lingură de ulei, busuiocul, boiaua, 2-3 linguri apă și se amestecă bine. Legumele înăbușite se presară uniform peste spaghete. Deasupra se toarnă mujdeiul de usturoi.

130. MUSACA DE DOVLECEI CU SOIA TEXTURATĂ

2-3 dovlecei potriviți, 4 cepe, 4 ardei, 4 cartofi, 4 roșii, 50 g soia texturată – granule, mirodenii: 1 crenguță cimbru, 1 foaie dafin, 2-3 ling. ulei, 1 l-ță sare

Se pune soia texturată la fiert în apă clocotită împreună cu mirodeniile și se lasă să fiarbă încet 15 minute. După aceea se scot mirodeniile, se strecoară soia și se pune într-un vas. Se pregătesc apoi legumele: se spală, se curăță și se taie rondele subțiri. Fiecare legumă se pune într-un vas separat. Se pregătește un vas pentru cuptor, cu pereți suficient de înalți (cca 7 cm). Se unge cu puțin ulei. Se pun în acesta straturi alternative de legume, având grijă ca între ele să punem și granulele de soia fiartă. Primul și ultimul strat să fie de dovlecei. (De exemplu: dovlecei, ceapă, ardei, soia, roșii, cartofi, ceapă, dovlecei etc.). Deasupra lor se toarnă apă clocotită, în care am dizolvat sarea. Lichid se pune doar atât cât să le acopere. Se dă vasul la cuptor la foc mic. Este gata în cca 1 oră. Din când în când, se deschide cuptorul pentru a vedea cât a scăzut lichidul. La nevoie,

se completează cu apă clocotită. Musacaua se servește caldă sau rece.

131. CHIFTELUȚE DIN DOVLECEI

1 dovlecel potrivit, 7 căței usturoi, 3 felii de pâine neagră, 1 l-ță boia de ardei dulce, ¼ l-ță mirodenii (cimbru, busuioc), 1 ling. ulei, 1 l-ță sare, 1-2 ling. făină, 1 leg. mărar tocat fin

Dovlecelul se curăță de coajă, se spală și se rade pe răzătoarea mică. Usturoiul se pisează. Pâinea se înmoaie în apă, lapte de soia sau supă de zarzavat strecurată, se scurge bine și se fărâmițează. Se pun într-un castron, adăugând și restul ingredientelor. Din compoziția rezultată, se iau cu lingura chifteluțe care se așază în tava pentru cuptor. Se dă tava la cuptor, se coc la foc potrivit. După 15 minute, se întorc cu grijă și pe partea cealaltă. Sunt foarte bune cu sos de roșii. În compoziție se poate pune și cca 100 g brânză de soia (tofu) rasă.

PREPARATE DIN CONOPIDĂ

132. MÂNCARE DE CONOPIDĂ

1 conopidă potrivită, 3 cartofi, 2 cepe mari, 2 roșii sau 50 ml suc de roșii, 1 l-ță sare, 2 ling. ulei, 1 l apă, 1 leg. pătrunjel

Se curăță și se spală legumele. Cartofii se taie cubulețe, conopida se desface în buchețele cât mai mici, ceapa se toacă mărunt. Legumele astfel pregătite se pun în cratiță, se presară deasupra lor uleiul, se înăbușă împreună cca 3 minute, apoi se toarnă deasupra lor apă clocotită, cât să le acopere cu 3-4 cm, și se lasă să fiarbă la foc mic, cca 20 minute. Cu 5 minute înainte de a opri focul, se adaugă roșiile tăiate felii subțiri sau sucul de roșii, iar la sfârșit de tot, sarea și pătrunjelul tocat fin.

133. CONOPIDĂ LA CUPTOR (I)

1 conopidă potrivită, 4 cepe, 4-5 căței usturoi, 1 l-ță sare, 1 ling. ulei, 1/2 l-ță oregano

Se curăță și se spală legumele. Conopida se pune la fiert în foarte puțină apă (cam 1/2 l). Se fierbe 10 minute. Apoi se ia cu grijă cu o paletă și se așază într-un vas pentru cuptor. Alături de ea se așază cepele tăiate în formă de floare.

Din usturoiul pisat, oregano, sare, ulei și zeama în care a fiert conopida, se face un sos care se toarnă peste aceasta. Vasul se dă la cuptor și se lasă până ce se rumenește puțin conopida. Trebuie să mai rămână zeamă. Se va servi caldă.

134. CONOPIDĂ LA CUPTOR (II)

1 conopidă potrivită, 1 l-ță sare, 2 ling. ulei, 1 l-ță oregano, 1 l-ță praf de usturoi sau 5 căței de usturoi pisați

Conopida se curăță, se spală și se pune la fiert întreagă, timp de 10 minute. Apoi se scurge de zeamă, care se păstrează. Se pregătește un vas Jena pentru cuptor, de preferat rotund, care se unge cu uleiul. În vas se așază conopida, cu inflorescența în sus. Din sare, oregano, usturoi și 250 ml zeamă în care a fiert conopida se face un sos care se va turna peste legumă.

Se dă vasul la cuptor și se lasă cca 20 minute. Se servește caldă.

135. TOCĂNIȚĂ DE CONOPIDĂ

1 conopidă potrivită, 2-3 ardei grași, unul dintre ei roșu, 2 cepe, 3-4 roșii, 1-2 cartofi, 1 l-ță sare, 2 ling. ulei, 1 leg. pătrunjel verde

Se pregătesc legumele, se curăță și se spală. Conopida se desface buchețele. Ardeii se taie feliuțe subțiri. Roșiile se taie rondele. Ceapa se taie fideluță. Cartofii se taie cubulețe.

Se pun într-o cratiță ceapa și ardeii și se călesc 2-3 minute. cu uleiul și puțină apă. Se adaugă apoi cartofii, se mai lasă 1 minut, amestecându-se, iar apoi se pun și buchețelele de conopidă și roșiile. Se toarnă deasupra apă cât să acopere legumele cu cca 3-4 cm. Se lasă să fiarbă la foc mic 25 minute. Înainte de a opri focul, se pune sarea și pătrunjelul tocat fin.

136. CONOPIDĂ PANÉ

1 conopidă bine îndesată, ½ l-ță busuioc pisat, 5-6 cățel usturoi, 2 ling. ulei, 1 l-ță sare

Conopida se curăță, se spală și se fierbe întreagă 5 minute, în apă clocotită, cantitate doar atât cât s-o acopere. Se scurge apoi de zeamă, care se păstrează și se lasă puțin la răcit. Apoi, se taie cu un cuțit, cu lama suficient de lungă, felii de conopidă cu grosimea de cca 2 cm.

Usturoiul se pisează, se amestecă cu sarea, busuiocul, uleiul și cca 100 ml din zeama în care a fiert conopida.

Feliile de conopidă, pregătite, se ung, fiecare în parte, cu o pensulă alimentară cu amestecul de usturoi și se așază pe grătarul de la cuptor, bine spălat (și uscat) și așezat peste tava mare de la cuptor. După ce s-au uns toate bucățile, se pune grătarul cu feliile de conopidă, cu mare atenție, în partea de sus a cuptorului, iar tava mare în partea de mijloc. Se lasă să se coacă încet, la foc potrivit. După cca 20 minute după ce s-au rumenit pe o parte, se trage grătarul cu grijă și se întorc și pe partea cealaltă. Se mai lasă până se rumenesc. În cca 40 minute sunt gata. Pregătite în acest fel, sunt foarte sănătoase, nefiind necesară prăjirea în ulei încins.

137. CONOPIDĂ CU OREZ

1 cană orez integral, 1 conopidă potrivită, 1 sfeclă roșie potrivită, 2-3 ling. ulei, 1 l-ță sare, 250 g tofu, 2-3 cepe

Orezul se alege, se spală și se pune la fiert în 1,5 l apă clocotită. Se fierbe 35 minute.

Sfecla roșie se curăță de coajă, se spală bine, se taie în două și se pune în cratița cu orezul, lăsându-se doar 10 minute. Apoi se scoate și se va prepara din ea salată. Orezul se colorează frumos în roz.

Conopida se spală, se desface buchețele și se fierbe doar 5 minute. Atenție, nu mai mult! După ce a fiert, se scurge de zeamă (din care se poate pregăti o supă) și se așază cu grijă pe un vas plat. Cepele se toacă și se călesc împreună cu uleiul. Brânza tofu se rade pe răzătoarea mare. Se pregătește un vas rotund pentru cuptor, de cca 2,5 l. Se unge cu puțin ulei.

Într-un castron mare, se amestecă orezul, ceapa și tofu și se omogenizează bine. Compoziția se pune în vasul pregătit. Se netezește cu o lingură. Apoi se iau, cu grijă, buchețele de conopidă și se introduc în compoziție cu cotorul în jos și inflorescența sus. Buchețelele se înfig în compoziție pe margini, circular, iar apoi ceea ce rămâne, în centru. Se dă vasul la cuptor cca 20 minute.

Când se servește, mâncarea arată foarte frumos, prin secționare se văd frumos buchețelele de conopidă.

PREPARATE DIN ROȘII

138. ROȘII UMPLUTE CU SALATĂ DE VINETE

8 roșii potrivite, 200 g salată de vinete gata preparată, 1 salată creață mică

Salata verde creață se desface în frunze, se spală bine și se pune la scurs în strecurătoare. Roșiile se spală, se lasă puțin la zvântat. Apoi li se taie un căpăcel cu ajutorul unui cuțit cu zimți și li se scoate cu grijă miezul, lăsând un perete de cca 1 cm. Miezul roșiilor se pasează bine și se amestecă cu salata de vinete. Cu această compoziție se umplu roșiile, punându-li-se la loc capacul. Pe un platou, se așază frunzele de salată creață pe care apoi se vor așeza roșiile umplute.

139. ROȘII UMPLUTE CU TOFU

8 roșii potrivite, 200 g tofu, 3 căței usturoi, 2-3 frunzulițe de busuioc

Roșiile se spală, se lasă puțin la zvântat. Apoi li se taie un capăcel cu ajutorul unui cuțit cu zimți și li se scoate cu grijă miezul, lăsând un perete de cca 1 cm. Miezul roșiilor se pasează bine și se amestecă cu brânza tofu rasă, usturoiul pisat și busuiocul tocat fin de tot. Cu această compoziție se umplu roșiile, punându-li-se la loc capacul.

140. ROȘII COAPTE

1 kg roșii potrivite, 3 cepe, 1 ling. ulei, 1 l-ță sare

Se spală legumele. Se pregătește un vas Jena pentru cuptor, care se unge cu ulei.

Roșiile se taie în două, apoi felii care se așază uniform în vasul Jena. Cele 3 cepe se taie în formă de floare (adică se crestează de 5-6 ori într-o direcție, apoi în cealaltă direcție, dar nu de tot, ci lăsându-se la bază cam 1 cm netăiat). După ce s-au crestat astfel, cepele se așază în 3 locuri diferite în vas, între roșii. Se dă vasul la cuptor, încălzit în prealabil. Roșiile și ceapa lasă o zeamă foarte gustoasă. Prin coacere, devin foarte gustoase. După 20-30 minute, se scoate vasul afară din cuptor, se presară sarea și se mai pune 5 minute în cuptor. La sfârșit, trebuie să fi rămas încă suficientă zeamă.

Roșiile pregătite astfel se servesc cu fasole bătută, linte bătută, mazăre uscată bătută sau cartofi piure.

PREPARATE DIN VINETE

Vinetele sunt legume foarte grele pentru stomac, dar mai ales pentru ficat și vezica biliară. Persoanele care au probleme de sănătate de acest fel, este bine să nu le consume.

Chiar și oamenii sănătoși este indicat să le consume mai rar.

Vinetele prăjite în ulei sunt foarte toxice! A se evita!

141. SALATĂ DE VINETE

1 kg vinete, 1 dovlecel mic, 100 ml ulei, 1 l-ță sare, 1 ceapă

Se aleg vinete bine coapte, de mărime mijlocie, de consistență potrivită-tare, să nu fie prea tari, căci atunci nu sunt bine coapte. Se coc pe tablă, pe aragaz, sau, și mai bine, direct pe flacără. Se întorc pe toate părțile, până se coc uniform. De îndată ce sunt gata, se iau una câte una de pe foc și se curăță fierbinți, miezul care se scoate din ele cu lingura de lemn punându-se pe un tocător de lemn care se așază puțin înclinat pe o tavă cu pereți mai înalți, lăsându-se astfel câteva ore pentru a se scurge bine zeama toxică din ele.

După ce s-au scurs, vinetele se toacă bine cu cuțitul de lemn, special pentru vinete. Se așază într-un castron vinetele tocate, se adaugă ceapa tocată fin și apoi uleiul, turnându-se treptat și amestecându-se continuu. Se poate adăuga și un dovlecel mic, curățat de coajă și fiert 15 minute, după ce a fost bine pasat și s-a răcit. La sfârșit se pune sare.

Salata de vinete se servește cu roșii tăiate rondele, așezate frumos în fiecare farfurie în care s-a pus salată de vinete. Se mai poate servi cu salată de ardei copți cu sos de roșii.

142. SALATĂ DE VINETE CU MAIONEZĂ DE SOIA

Sunt necesare aceleași cantități ca la salata de vinete și se prepară în același mod, cu deosebirea că în loc de ulei se adaugă 100 g maioneză de soia.

143. MUSACA DE VINETE

2-3 vinete mici și lunguiețe, 4 cepe mari, 8 ardei (divers colorați dacă se poate), 6 roșii, 2-3 ling. ulei, 1 l-ță sare

Vinetele crude se curăță de coajă, se spală și se taie transversal feliuțe subțiri de 2-3 mm. Aceste feliuțe trebuie stoarse bine de zeama pe care o conțin, deoarece este foarte toxică (se storc fie între palme, ori prin presare între două tocătoare de lemn).

Cepele și ardeii, după ce au fost spălați și curățați, se taie transversal, feliuțe subțiri. Roșiile se taie rondele. Fiecare din aceste legume, după ce au fost pregătite, se așază în vase separate, deci vom avea 4 vase: unul cu vinete, unul cu ardei, unul cu ceapă și unul cu roșii.

Se ia vasul pentru cuptor, în care se va face musacaua, un vas suficient de adânc – 8-10 cm – și i se ung pereții cu 1-2 ling. ulei, apoi se așază alternativ câte un strat de legume, în ordinea: vinete, ceapă, ardei și roșii. Se repetă acest lucru de 3 ori. Ultimul strat să fie de roșii.

În zeama pe care au lăsat-o legumele, care se adună toată într-un singur vas, se pune sarea și restul de ulei. Se amestecă bine și se toarnă peste compoziția din vas. Se pot pune și mirodenii, după dorință, cel mai bine se pretează cimbrul, eventual se înfige o crenguță uscată în compoziție, care, la sfârșit se va scoate și se va arunca. Vasul se dă la cuptor, bine încălzit dinainte, la foc mic. Musacaua este gata în cca 60 minute.

144. MÂNCARE DE VINETE CU ARDEI LA CUPTOR

2-3 vinete potrivite, 1 kg ardei grași (sau gogoșari), 5-6 roșii, 3 cepe, 1 l-ță sare, 2-3 ling. ulei, 5-6 căței usturoi

Vinetele se coc pe o tablă sau direct pe flacăra aragazului. Se curăță și se lasă la scurs.

Între timp, se coc și ardeii, se curăță, tăindu-se sau rupându-se fâșii. Se pun într-un vas.

Roșiile se taie rondele. Cepele se curăță, se spală, se taie fideluță și se călesc 1-2 min. Se pun pe o farfurie.

Când sunt gata vinetele, după ce s-au scurs bine, se ia un vas pentru cuptor, o cratiță sau un vas Jena, suficient de înalt, și se pun în el straturi alternative din legumele pregătite cum s-a arătat mai sus. Ultimul strat va fi de roșii. Din usturoi, care se pisează, se face cu sare, ulei și cca. 100 ml apă un mujdei care se toarnă peste le-

gume. Se dă cratița la cuptor, unde se lasă, la foc mijlociu, cca. 30 minute. Este o mâncare foarte gustoasă.

145. TOCĂNIȚĂ DE VINETE

2 vinete mijlocii, 3 cepe, 2 morcovi, 5 căței usturoi, 3 roșii, 3 ardei, 2 ling ulei, 1 l-ță sare, 1 leg. verdeață

Se curăță și se spală legumele. Vinetele se curăță de coajă, se taie rondele, iar apoi bucăți mici de tot. Acestea se vor introduce 5 minute în apă clocotită, după care se scurg și se storc bine, zeama respectivă aruncându-se (este vătămătoare).

Cepele se taie fideluță, ardeii felii subțiri, roșiile și morcovii rondele, iar căteii de usturoi se mărunțesc.

Într-o cratiță se pun la călit ceapa, ardeii și usturoiul, iar după 2 minute, se adaugă vinetele și roșiile. Se lasă să se înăbușe 2-3 minute. Se amestecă. Se toarnă apoi peste legume apă clocotită, cât să le acopere cu 2-3 cm. Se lasă să fiarbă la foc mic 15 minute. La sfârșit, se adaugă sarea și verdeața tocată mărunt și se amestecă bine. Se oprește focul.

146. MÂNCARE DE VINETE CU SOIA TEXTURATĂ (iarnă)

100 g soia texturată (cubulețe), 250 g vinete coapte, congelate, 250 g gogoșari/ardei congelați sau 1 ling. boia de ardei dulce, 3 cepe mari, 3 ling ulei, 1 l-ță sare, ½ l-ță cimbru, 1 foaie dafin, 250 ml suc de roșii

Soia texturată se pune la fiert în apă clocotită împreună cu foaia de dafin și se lasă să fiarbă 15 minute la foc mic. Apoi se scurge de zeamă.

Cepele se curăță, se spală și se taie solzișori. Apoi se înăbușe împreună cu gogoșarii și uleiul până se înmoaie bine (cca 5 min.). Se adaugă și vinetele, după ce au fost puțin mărunțite, apoi cubulețele de soia, sarea, cimbrul și sucul de roșii. Se mai lasă să dea 2-3 clocote

și se oprește focul. Este o mâncare foarte consistentă și gustoasă. Se servește cu pilaf simplu de orez.

147. VINETE PANÉ

3 vinete mijlocii, 1 ling. ulei, 1 l-ță sare, ¼ l-ță mirodenii, 5 cățel usturoi, 50 ml apă, 2 roșii, 5-6 feliuțe lămâie

Vinetele se curăță de coajă cu un cuțit cu lama ascuțită și se taie, pe lungime, felii subțiri de 1 cm. Feliile se așază pe un tocător de lemn, iar deasupra acestuia se pune un alt tocător, care se presează cu putere pentru a stoarce bine zeama din vinete. (Se poate folosi orice altă metodă de presare, important este a se îndepărta zeama vătămătoare din vinete).

Feliile se cufundă apoi 1 minut într-un vas cu apă clocotită. Se scot din apă și se așază pe o farfurie. În timp ce acestea se răcesc, într-un castronel se face un mujdei din cățeĭi de usturoi pisați bine, amestecați cu uleiul, sarea, mirodeniile și apa. Cu acest mujdei se vor unge, cu ajutorul unei pensule alimentare, feliile de vinete, pe ambele părți și se așază pe grătarul cuptorului, acesta fiind așezat peste tava mare de la aragaz. Se pune tava în cuptor – în partea de mijloc, iar în partea de sus grătarul cu vinetele, focul fiind mic. După cca 15 minute, se întorc pe partea cealaltă, iar când sunt gata, se scot cu grijă cu o paletă și se așază pe un platou. Se ornează cu feliuțe de roșii și/sau lămâie. Se servesc cu cartofi piure și multă salată (vinetele sunt foarte grele pentru digestie, salata le atenuează oarecum efectul).

148. SPAGHETE CU VINETE

250 g spaghete, 2 vinete mijlocii, lunguiețe, 3 cepe, 4 ardei, 3-4 căței de usturoi, 1 legătură pătrunjel verde, 1 ling. ulei, 1 l-ță sare

Spaghetele se fierb, se scurg bine, se clătesc cu puțină apă și se așază pe un platou.

Vinetele curățate de coajă se taie rondele foarte subțiri, se opăresc puțin și apoi se storc bine.

Cepele se taie fideluță, ardei felii subțiri și se călesc împreună cu uleiul și puțină apă, adăugându-se apoi și vinetele și căţeii de usturoi tocați mărunt. La sfârșit, se adaugă sarea. Legumele înăbușite se așază peste spaghete pe platou, deasupra presărându-se pătrunjelul verde tocat fin. Se servesc de îndată.

149. VINETE UMPLUTE

4 vinete mici, 50 g paste făinoase scurte, 1 ceapă mare, 3 roșii, 2 ardei, ½ l-ță oregano, ½ l-ță boia de ardei dulce, 1 l-ță sare, 2 ling ulei, 1 cană suc de roșii

Pastele făinoase se fierb și apoi se scurg bine, după care se clătesc cu puțină apă.

Vinetele se spală bine și se taie în două pe lungime. Apoi li se scoate cu grijă miezul, lăsând un perete de cca 1 mm grosime. Miezul vinetelor se toacă mărunt, se opărește 5 minute și apoi se stoarce bine de tot. Cepele, ardeii și roșiile se toacă, de asemenea, cât mai mărunt și se pun la călit cu uleiul și puțină apă, întâi ardeii, ceapa și miezul de la vinete, iar la sfârșit, roșiile. Când s-au înmuiat bine, se răstoarnă într-un castron, se amestecă cu pastele făinoase, sarea, boiaua de ardei și oregano, și cu această compoziție se umplu vinetele. Se așază cele 8 jumătăți de vinete umplute într-un vas Jena pentru cuptor. Deasupra se toarnă sucul de roșii. Se lasă în cuptor cca 30 minute. Se servesc cu cartofi piure sau pilaf simplu de orez.

150. RULOURI DIN VINETE CU OREZ ȘI LEGUME

3 vinete mijlocii de formă lunguiață (cca 750 g), 1 pahar orez integral, 3 ardei, 2 morcovi, 2 cepe, 200 ml suc de roșii, 1 l-ță sare, 2 ling. ulei, 1/2 l-ță oregano, 1/2 l-ță boia de ardei dulce.

Orezul se fierbe în 1,5 l apă clocotită timp de 30 minute, apoi se scurge bine de zeamă. Ardeii, morcovii, ceapa se toacă foarte mărunt și se călesc împreună cu uleiul, boiaua și oregano 2-3 minute. La sfârșit, se adaugă și sarea. Legumele călite se amestecă bine cu orezul.

Vinetele se spală, li se îndepărtează cozile și se taie în lungime felii subțiri de cca 0,5 cm. Se opăresc și apoi se storc bine. Pe fiecare feliuță de vinete pregătită de pune câte 1 lingură din compoziția de legume cu orez și se înfășoară, rezultând câte un mic rulou. Se continuă astfel cu toate feliile de vinete. Se așază rulourile cu grijă într-un vas Jena. Printre rulouri se toarnă cu grijă sucul de roșii. Se dă vasul la cuptor 20 minute. Se servesc calde.

151. ARDEI UMPLUȚI CU VINETE

12 ardei potriviți ca mărime, 1 vânătă mare sau două mai mici (1/2 kg), 3 felii pâine neagră, 2 cepe mari, 1 cartof mare fiert în coajă, 1 l-ță sare, 3-4 ling. ulei, 2 căni suc de roșii, 1 leg. verdeață

Vânăta se coace, se curăță și se lasă la scurs pe un tocător de lemn, așezat înclinat pe o tavă.

Cepele se toacă mărunt și se călesc 1 minut. Cartoful, fiert, se curăță de coajă și se dă pe răzătoarea mare. Ardeii se spală și li se scot cotoarele. Pâinea se pune la înmuiat în apă sau supă limpede de legume. Apoi se stoarce bine și se fărâmițează într-un castron suficient de mare. Se adaugă ceapa și cartoful pregătite dinainte, vânăta tocată mărunt cu cuțitul de lemn, uleiul, sarea și verdeața tocată fin. Se omogenizează bine. Cu această compoziție se umplu ardeii, așezându-se într-o tavă pentru cuptor, cu pereți de 7-8 cm. Deasupra lor se toarnă sucul de roșii, în mod uniform. Se dă tava la cuptor 20-30 minute. Se servesc calzi.

152. ȘTEVIE CU OREZ

2 legături frunze de ștevie (cca. 20 frunze potrivite), 1 cană orez integral, 2 cepe, codițe de ceapă verde de la 5 fire de ceapă, 1 l-ță sare, 2 ling. ulei, 100 ml suc de roșii, 1 l-ță boia de ardei dulce

Orezul, bine ales și spălat, se pune la fiert în 1,5 l apă care clocotește. Între timp, se pregătesc legumele, se curăță de cotoare și se spală. Frunzele de ștevie se opăresc 1 minut în apă clocotită. Se scurg apoi și se toacă. Ceapa se toacă mărunt. Se călește 2-3 minute cu uleiul într-o cratiță de cca 2 l, după care se pune deasupra sucul de roșii. Când a fiert orezul (după 30 min.), se răstoarnă peste ceapa călită, apoi se adaugă și sarea, boiaua, și la urmă ștevia tocată. Se amestecă bine. Se oprește focul.

153. MÂNCARE DE ȘTEVIE (I)

7-8 legături de ștevie , 3 cepe, 1 l-ță sare, 2 ling. ulei, 1 cană supă de zarzavat strecurată, 1 l-ță boia de ardei dulce

Se curăță și se spală legumele. Ștevia se opărește 1 minut în apă care clocotește. Se scurge bine și se toacă mărunt. Cepele se călesc 2-3 minute într-o cratiță de cca 1,5 l. Se adaugă sarea, boiaua de ardei și ștevia tocată, amestecându-se. Treptat, se toarnă supa de zarzavat, care trebuie să fie în clocot. Se lasă să mai dea un clocot împreună, apoi se oprește focul. Se servește cu chifteluțe, droburi etc.

154. MÂNCARE DE ȘTEVIE (II)

7-8 legături de ștevie, 3 cepe, 1 l-ță sare, 2 ling. ulei, 1 cană suc de roșii

Se curăță și se spală legumele. Ștevia se opărește 1 minut în apă care clocotește. Se scurge bine și se toacă mărunt. Cepele se curăță,

se călesc 2-3 minute într-o cratiță de cca 1,5 l. Se adaugă sarea și ștevia tocată, amestecându-se. Apoi, se adaugă sucul de roșii. Se lasă să dea un clocot, apoi se oprește focul. Se servește cu chifteluțe, cârnăciori, droburi.

155. RULOURI DIN ȘTEVIE

20-30 frunze de ștevie (mărime potrivită-mare), 2 cepe mari, 200 g ciuperci fierte, tocate (sau 100 g pastă de soia), 5-7 căței de usturoi, 1 l-ță boia de ardei dulce, 1 l-ță, sare, 2 ling. ulei, 50 g pesmet

Frunzele de ștevie se opăresc doar scufundându-le în apă clocotită și scoțându-le imediat. Cepele se toacă fin și se călesc 1-2 minute. Usturoiul se pisează.

Într-un castron, se pun ciupercile, ceapa călită, usturoiul pisat, boiaua, sarea, uleiul și pesmetul. Se amestecă bine. Din compoziția rezultată se ia cu lingura și se așază pe capătul fiecărei frunze de șevie. Apoi, frunza se rulează frumos. Rulourile astfel obținute se așază într-o tavă care se dă la cuptor, încălzit dinainte, cca 10 minute, la foc mic. Se servesc calde. Sunt delicioase.

PREPARATE DIN BROCCOLI

156. BROCCOLI CU CARTOFI

½ kg broccoli, 8 cartofi , 2 ling ulei, 1 l-ță sare, 1 leg. pătrunjel, 100 g tofu (brânză de soia), 100 g suc de roșii, 2 cepe

Se curăță și se spală legumele. Cartofii se taie în jumătate, pe lungime, apoi feliuțe subțiri. Broccoli se desface buchețele mici sau se taie bucăți mici. Se fierb împreună 5 minute în apă cât să le acopere doar. Se scurg apoi de zeamă, care se păstrează. Se unge un vas Jena cu uleiul și se pun în el legumele intercalate frumos. Deasupra

se toarnă zeama în care au fiert. După ce au fiert înăbușit cca 20 minute în cuptor, se presară deasupra lor tofu bucăți mici, pătrunjelul tocat fin și la urmă se toarnă sucul de roșii. Se mai lasă să fiarbă 5 minute apoi se oprește focul și se scoate vasul din cuptor.

157. BROCCOLI CU SOIA TEXTURATĂ

2 tulpinițe de broccoli (cca 500 g), 100 g soia texturată – cubulețe, 3 cepe mari, 5-7 căței usturoi, 1 l-ță sare, 3 roșii mari sau 150 ml suc de roșii, 2 ling. ulei, 1 leg. verdeață, 1 l-ță boia de ardei dulce, 1 crenguță cimbru, 1 foaie dafin

Cubulețele de soia texturată se pun la fiert împreună cu cimbrul și dafinul în apă clocotită cca 15 minute. Apoi se scurg de zeamă (care se aruncă) și se pun într-un vas.

Se curăță și se spală legumele. Broccoli se desface în buchețele mici. Cepele se toacă mărunt și se călesc 2-3 minute. Li se adaugă apoi roșiile tăiate feliuțe subțiri. Se mai lasă cca 2 minute, amestecându-se continuu. Apoi se adaugă buchețelele de broccoli, cubulețele de soia și apă clocotită cât să le acopere cu 3-4 cm. Se lasă să fiarbă 20 minute, până se înmoaie broccoli. Cu 5 minute înainte de a opri focul se adaugă usturoiul pisat, verdeața tocată fin, sarea și boiaua de ardei.

PREPARATE DIN ȚELINĂ

158. MÂNCARE DE ȚELINĂ

1 țelină mare, 2 rădăcini pătrunjel, 2 morcovi, 1 ceapă, 1 ling. ulei, 1/2 l-ță rozmarin, ½ l-ță sare, 250 ml suc de roșii

Se spală legumele. Țelina se taie cubulețe, pătrunjelul și morcovii rondele, iar ceapa solzișori. Se pun într-un vas pentru cuptor. Sarea, rozmarinul, uleiul se amestecă cu sucul de roșii și se toarnă peste legume. De asemenea, se mai toarnă cca 200 ml apă clocotită. Se dă

vasul la cuptor. Se lasă să fiarbă înăbușit 30 minute la foc mic. Se servește caldă, cu pilaf de orez sau hrișcă, sau cu cartofi natur.

159. ȚELINĂ CU MĂSLINE LA CUPTOR

1 țelină mare, 1 ceapă, 100 g măsline, 2-3 ling. suc de lămâie, 1 ling coajă rasă de lămâie

Se curăță țelina, se spală și se taie feliuțe subțiri. Se călește într-o cratiță, stropindu-se cu puțină apă. Se adaugă apoi ceapa, tăiată solzișori. Se toarnă apoi deasupra apă clocotită cât să acopere legumele cu 3-4 cm și se lasă să fiarbă la foc mic 20 minute. Se amestecă din când în când. Se oprește focul. Se adaugă în mâncare măslinele, coaja rasă de lămâie și sucul de lămâie. Se dă apoi la cuptor 10 minute. Se rumenește frumos. Se servește cu cartofi piure și salate.

160. ȚELINĂ CU OREZ

1 țelină mijlocie, 2 cepe, 1 pahar orez integral, ½ l-ță sare, 2 ling. ulei, 1 morcov, 1 leg. pătrunjel verde

Orezul, ales și spălat, se pune la fiert în 1,5 l apă clocotită. Este gata în 35 minute.

Se curăță și se spală legumele. Țelina și ceapa se taie feliuțe subțiri, iar morcovul se rade pe răzătoarea mică. Se pun la fiert într-un litru de apă clocotită. Se fierb înăbușit, la foc mic de tot. Când sunt gata, se adaugă orezul care a fiert între timp, uleiul, sarea, iar la urmă de tot pătrunjelul verde, tocat fin. Se amestecă bine și se oprește focul. Se servește cu salate acrișoare.

161. MÂNCARE DE ȚELINĂ CU CIUPERCI

3-4 țeline potrivite (aproximativ ½ kg), 1 cutie/borcan ciuperci (cca. 300 g), 2 ling ulei, 1 ceapă mare sau 2 mici, 100 ml suc de roții sau 2 roții, ½ l-ță boia de ardei iute, ½ l-ță sare, 1 leg. de pătrunjel

Se curăță și se spală legumele. Țelina se taie cubulețe de cca 2 cm. Ceapa se toacă mărunt și se pune într-o cratiță la călit cu uleiul și puțină apă. După 1-2 minute, se adaugă țelina pregătită și ciupercile, după ce au fost bine clătite. Se adaugă și boiaua de ardei și se amestecă bine. Se călesc împreună 2-3 minute. Se toarnă apoi deasupra lor apă clocotită, cât să le acopere cu 1-2 cm. Se lasă să fiarbă înăbușit 10 minute, timp în care se amestecă din când în când. Se pune sarea, sucul de roșii (dacă se folosesc roșii, acestea se taie feliuțe și se adaugă înainte de a turna apa clocotită), se amestecă bine, se presară pătrunjelul verde tocat fin și se oprește focul.

PREPARATE DIN MĂCRIȘ

162. PIURE DE MĂCRIȘ

300 g măcriș, 8 cartofi (cca 750 g), 2 ling. ulei, 1 l-ță sare, 1 ling. zacuscă

Cartofii se curăță, se spală și se pun la fiert. În 25 minute sunt gata.

Între timp, se alege măcrișul, se curăță, codițele lăsându-se, se spală bine și se opărește 1 minut în apă fiartă. Se scurge imediat și se pasează bine cu mixerul.

Între timp, cartofii au fiert, se scot din zeamă, care nu se aruncă, și se pasează bine. Se amestecă cu măcrișul pregătit înainte, zacusca, uleiul și sarea. Se mai adaugă cca 50 ml zeamă de la cartofi și se amestecă bine. Se servește de îndată cu salată verde. Este un deliciu. Foarte bogat în vitamina C.

163. TOCĂNIȚĂ DE ARDEI

1 kg ardei diferite culori – cei mai mulți roșii, 3-4 cepe mari, 3-4 roșii, 1 l-ță sare, 1-2 ling. ulei

Se curăță și se spală legumele. Ardeii se taie feliuțe subțiri, transversal. Ceapa se taie fideluță.

Se pun într-o cratiță pe foc și se călesc cu uleiul și puțină apă. Se amestecă bine. După 5 minute, se toarnă deasupra lor apă (sau supă de zarzavat strecurată, cel mai bine) cât să acopere legumele cu 2-3 cm. Se lasă să fiarbă la foc mic, înăbușit, cca 20 minute. Se amestecă din când în când. Apoi se adaugă roșiile tăiate rondele. Se mai lasă 5 minute. La sfârșit, se adaugă sarea. Este o mâncare foarte gustoasă care se servește cu fasole bătută, mazăre bătută, linte bătută sau cartofi piure.

164. ARDEI UMPLUȚI CU SOIA

12 ardei potriviți, 1 pahar orez integral (cca 150 g), 4 cepe, 2 morcovi, 1 cană pastă de soia (vezi cap. 1), 3 ling. ulei, 1 leg. pătrunjel verde, 1 l-ță sare, 300-400 ml suc de roșii

Se curăță și se spală legumele. Ardeilor li se scot cu grijă cotoarele. Cepele se toacă mărunt și se călesc 2-3 minute împreună cu morcovul ras pe răzătoarea mică, cu uleiul și puțină apă.

Orezul se alege, se spală și se pune într-un castron. Se adaugă ceapa și morcovul călit, pasta de soia, pătrunjelul verde tocat mărunt și sarea. Se amestecă bine. Cu această compoziție se umplu ardeii, îndesându-se bine. Fiecăruia i se pune câte un capac (din diferite legume: rondele de morcovi, dovlecei, frunze de varză etc.). Se așază într-o cratiță, în picioare, toți ardeii. Deasupra lor se toarnă apă clocotită, cât să-i acopere cu 5-6 cm. Se pun la fiert, sub cratiță punându-se o tablă pentru a nu se prinde. După cca 20 minute, se

toarnă deasupra sucul de roșii. Se mai lasă cca 15 minute și se oprește focul. Se pot da și la cuptor (în loc de a-i fierbe deasupra pe aragaz), fiind chiar mai bine.

165. ARDEI UMPLUȚI CU CIUPERCI

Se pregătesc la fel ca ardeii umpluți cu soia, doar că în loc de pastă de soia se vor folosi ciuperci, 1/2 kg ciuperci tocate mărunt și călite împreună cu legumele (sau 1 cutie/ borcan de cca 300 g).

166. ARDEI UMPLUȚI CU NUCI

Se pregătesc la fel ca ardeii umpluți cu soia, doar că în loc de pastă de soia se vor folosi 3 linguri de nuci pisate.

167. GOGOȘARI UMPLUȚI

8 gogoșari roșii (sau 8 ardei grași roșii), 3 cepe, 2 morcovi, 1 țelină potrivită, 1 cană pastă de soia (Vezi secțiunea Paste, pateuri*), 150 g orez integral, 2 ling ulei, 1 l-ță sare, 1 l-ță busuioc pisat, 1 leg. pătrunjel verde, 300 ml suc de roșii*

Se pregătesc legumele, se curăță, se spală. Morcovii și țelina se rad prin răzătoarea mică. Ceapa se toacă mărunt și, împreună cu morcovul și țelina, se călesc în ulei 2-3 min. Orezul se alege, se spală. Într-un castron se amestecă orezul, legumele călite, pasta de soia, sarea, busuiocul și pătrunjelul verde tocat fin.

Gogoșarii se pregătesc astfel: se spală bine, cu codițe cu tot, care se păstrează, nu se îndepărtează. Apoi, li se taie un capac în partea superioară, cam de 1 cm înălțime (capacul va avea și codița gogoșarului). Interiorul se curăță de semințe și cotor. Fiecare gogoșar se umple luând cu lingura din compoziția pregătită și îndesând bine. Apoi se pune cu grijă capacul.

Gogoșarii astfel pregătiți se așază într-un vas pentru cuptor. Deasupra lor se toarnă încet apă clocotită, cât să-i acopere doar. Se dă vasul la cuptor, la foc mijlociu, cuptorul fiind bine încălzit dinainte. După 20 minute de clocotit, se adaugă și sucul de roșii. Se mai lasă 15 minute și se oprește focul, vasul se scoate din cuptor, i se pune capacul. În loc de orez, se poate folosi secară.

168. ARDEI UMPLUȚI – DECOR (I)

4 ardei grași, 200 g pate de soia, 2 roșii, 50 g măsline

Se prepară cu 3 ore înainte de servire.

Ardeii se spală, li se scot cotoarele și se umplu cu pate de soia, în varianta dorită. Se îndeasă bine compoziția cu o linguriță, cu grijă pentru a nu străpunge pereții. Se pun într-un vas acoperit și se dau la rece 2-3 ore. Pentru a se servi, se scot din frigider și se taie, cu ajutorul unui cuțit cu lamă foarte fină și ascuțită, felii de-a latul – cu grosimea de 1 cm, care se așază pe un platou. Se ornează cu feliuțe de roșii și măsline. Sunt foarte aspectuoase.

169. ARDEI UMPLUȚI – DECOR (II)

4 ardei grași, diferit colorați, 200 g tofu, 50 ml supă legume, 1 l-ță sare, ½ l-ță boia de ardei, 1 leg. pătrunjel verde, 2 cepe, 10-12 măsline

Se începe pregătirea lor cu câteva ore înainte de servire. Ardeii se spală și li se scot cotoarele. Tofu se pasează bine, se amestecă cu ceapa tocată fin, sarea, boiaua de ardei și cca 1 ling. pătrunjel verde tocat fin și, la nevoie, se adaugă puțină supă de legume, limpede. Compoziția trebuie să fie solidă, nu trebuie să curgă. Se amestecă bine. Cu această compoziție se umplu ardeii. Se pun într-un vas, se acoperă și se pune vasul în frigider cca 2 ore. Se scot apoi și, cu un cuțit bine ascuțit, se taie felii – transversal, cu grosimea de 1 cm, care se așază pe un platou. Se ornează cu măsline și frunzulițe de pătrunjel verde.

PREPARATE DIN GULII

170. GULII UMPLUTE

8 gulii potrivite, 3 cepe, 2 morcovi, 1 țelină mică, 1 pahar mic orez integral (cca 150 g), 200 g pastă de soia, 1 l-ță sare, 2 ling. ulei, 200 ml suc de roșii

Orezul se alege, se spală și se pune la fiert în 1,5 l apă. Se lasă să fiarbă 20 minute.

Se curăță și se spală legumele. Guliilor li se scoate cu grijă miezul, lăsându-li-se pereți de cca 1 cm grosime. (Din miezul scos se va face o supă). Morcovii și țelina și se dau pe răzătoarea mare. Ceapa se toacă mărunt.

Într-o cratiță, se pun la călit, cu uleiul și puțină apă, ceapa, morcovii și țelina. Se lasă 2-3 minute, amestecându-se continuu.

Orezul fiert se va amesteca cu legumele călite, pasta de soia (vezi secțiunea *Paste, pateuri*), sare și ulei. Cu acest amestec se umplu cu grijă guliile. Li se pune un capac din diferite legume (ardei, morcov, țelină, frunze de varză). Se pun într-o cratiță, se toarnă deasupra apă clocotită, cât să le acopere, și 200 ml suc de roșii. Se dă vasul la cuptor și, după ce începe să clocotească, se lasă să fiarbă încet cca 15 minute. Se servesc calde.

În loc de pastă de soia, se pot folosi și alte umpluturi: ciuperci, nuci pisate.

PREPARATE DIN VARZĂ

171. VARZĂ CU OREZ

1 cană orez, 1 varză mijlocie, 3-4 cepe, 1 ling. boia de ardei dulce, 250 ml suc de roșii, 2-3 ling. ulei, 1 l-ță sare, 1 crenguță cimbru

Orezul se alege, se spală și se pune la fiert în 1,5 l apă. Se fierbe 30 minute.

Între timp se pregătesc legumele, se curăță și se spală. Cepele se toacă mărunt, de asemenea varza, și să călesc împreună cu uleiul 3-4 minute, amestecându-se bine. Se adaugă sarea, boiaua, sucul de roșii și apoi orezul fiert (mai are puțină zeamă). Se amestecă bine și, după 2 minute, se înfige crenguța de cimbru, se oprește focul și se pune capacul.

172. VARZĂ CU ȚELINĂ LA CUPTOR

1 varză potrivită, 1 țelină potrivită, 1 ceapă mare, ½ l-ță sare, 1 l-ță cimbru pisat, 2 ling. ulei, 1 cană suc de roșii

Se curăță și se spală legumele. Ceapa se toacă mărunt și, de asemenea, varza. Țelina se taie cubulețe mici. Se amestecă bine toate ingredientele, iar compoziția rezultată se pune într-un vas pentru cuptor, cu pereți înalți de 7-10 cm. Se dă la cuptor, cca 20-30 minute.

173. VARZĂ CĂLITĂ

1 varză mare, 4 cepe, 1 l-ță sare, 1 frunză dafin, 2-3 ling. ulei, 1 cană suc de roșii, 1 l-ță boia de ardei dulce, 1 l-ță cimbru pisat.

Se curăță și se spală legumele. Cepele și varza se toacă mărunt și se pun la călit într-o cratiță suficient de mare împreună cu uleiul. Se amestecă bine. Se adaugă sarea, boiaua de ardei și cimbrul. Se mai lasă 1-2 minute. Se toarnă apoi sucul de roșii și 100 ml de apă clocotită. Se pune și frunza de dafin și se lasă să fiarbă încet cca 10 min. Se servește cu chifteluțe, droburi sau cu mămăliguță.

174. VARZĂ CU TĂIȚEI

1 varză potrivită (cca 1 kg), 400 g tăiței sau alte paste făinoase (melcișori, spirale), 3 cepe, 1 lingură boia de ardei dulce, ½ l-ță cimbru pisat, 250 ml suc de roșii, 1 l-ță sare, 2 ling. ulei

Pastele făinoase se pun la fiert în apă care clocotește. Sunt gata în 10 minute. Se scurg și se clătesc cu puțină apă rece, pentru a nu se lipi între ele.

Se curăță și se spală legumele. Cepele și varza se toacă mărunt și se pun la călit într-o cratiță suficient de mare împreună cu uleiul. Se amestecă bine. Se adaugă sarea, boiaua de ardei și cimbrul. Se mai lasă 1-2 minute. Se toarnă apoi sucul de roșii și 100 ml de apă clocotită. Se lasă să fiarbă încet cca 5 minute, apoi se pun și pastele făinoase, se amestecă bine și se oprește focul. Se poate servi caldă sau rece.

175. VARZĂ CU TĂIȚEI ȘI ARAHIDE

Se pregătește la fel ca Varza cu tăițe*i, doar că se adaugă, pentru un aport caloric mai substanțial, la sfârșit, cca 50 g arahide rumenite în cuptor și tocate mărunt, și se amestecă bine.*

176. SARMALE CU NUCI

20 foi de varză, 1 cană orez, 2 morcovi, 1 țelină mijlocie, 4 cepe, 1 leg. verdeață, 1 l-ță sare, 2 ling. ulei, 1 foaie dafin, 1 crenguță cimbru, 2 linguri nuci pisate, 1 cană suc de roșii

Foile de varză, cât mai subțiri, se opăresc, se scurg și se pun pe o farfurie întinsă.

Orezul se alege și se spală bine. Legumele se curăță și se spală. Morcovii și țelina se dau pe răzătoarea mică. Cepele se toacă mărunt. Apoi se pun la călit într-o cratiță, împreună cu morcovul și țelina, timp de 2-3 minute.

Într-un castron, se pun orezul, ceapa, morcovul și țelina, sarea, verdeața tocată, nucile pisate și se amestecă bine. Cu această compoziție se umplu sarmalele, care se învelesc cu grijă, rulându-se bine capetele pentru a nu ieși afară compoziția. Se pun într-o cratiță.

Deasupra lor se toarnă apă clocotită, cât să le acopere cu cca 5 cm. Se pun, de asemenea, foaia de dafin și crenguța de cimbru. Se pun să fiarbă deasupra pe aragaz, acoperite, și cu o tablă sub cratiță pentru a nu se prinde, sau se pot da la cuptor. După cca 20 minute de clocotit, se toarnă deasupra sucul de roșii și se mai lasă să fiarbă încet 15 minute. Se servesc calde. Sunt delicioase cu mămăliguță.

177. SARMALE CU CIUPERCI

Se pregătesc la fel ca sarmalele cu nuci, doar că, în loc de nuci, se folosesc cca 300 g ciuperci fierte, tocate mărunt, care se încorporează în compoziția pentru umplut.

178. SARMALE CU SOIA

Se pregătesc la fel ca sarmalele cu nuci, doar că, în loc de nuci, se folosește 1 cană pastă de soia (Vezi capitolul Paste, pateuri*) care se încorporează în compoziția pentru umplut.*

179. SARMALE CU SOIA TEXTURATĂ (GRANULE)

Se pregătesc la fel ca sarmalele cu nuci, doar că, în loc de nuci, se folosesc 100 g soia texturată granule, fierte 15 minute împreună cu mirodeniile, după care se scurg de zeamă și se încorporează în compoziția pentru umplut.

180. SARMALE CU NĂUT

Se pregătesc la fel ca sarmalele cu nuci, doar că, în loc de nuci, se folosește 1 cană pastă de năut, care se încorporează în compoziția pentru umplut.

PREPARATE DIN PRAZ

181. MÂNCARE DE PRAZ CU MĂSLINE

1 kg praz, 2 ling. ulei, 1 cană suc de roșii, 1 foaie dafin, 200 g măsline, 2 ling. făină, 1 leg. pătrunjel verde

Se curăță și se spală prazul, apoi se taie bucăți de cca 2 cm. Se călește 1-2 minute cu uleiul, la nevoie adăugându-se puțină apă. Se pune apoi prazul astfel călit într-un vas lat pentru cuptor (un vas Jena plat, o tavă, o cratiță). Se presară și măslinele. Din făină, în care se încorporează puțin câte puțin sucul de roșii pentru a nu se face cocoloașe, se face un sos care se toarnă peste praz. (Se folosește toată cantitatea de suc de roșii pentru acest sos). Se pune în vas și foaia de dafin. Se dă vasul la cuptor, unde se lasă 15-20 minute. La sfârșit, se presară pătrunjelul tocat fin.

182. TOCĂNIȚĂ DE PRAZ CU MĂSLINE

8 fire de praz, 1-2 cepe, 1-2 ardei roșii (gogoșari) (se poate folosi pastă de gogoșar conservat pentru iarnă), 1 țelină mică, 2 ling. ulei, 200 g măsline, 400 ml suc de roșii (sau 200 ml suc de roșii și 200 ml supă de zarzavat strecurată)

Se curăță și se spală legumele. Ceapa și ardeii se toacă mărunt, prazul se taie rondele de cca 2 cm grosime, iar țelina se taie cubulețe mici. Legumele pregătite astfel se călesc 2-3 minute. Se adaugă apoi măslinele și sucul de roșii și se lasă să fiarbă încet cca 10 minute. Tocănița se servește cu pilaf de orez, spaghete sau cartofi piure.

PREPARATE DIN SPANAC

183. MÂNCARE DE SPANAC

1 kg spanac, 2 cepe, 5-6 căței usturoi, 2 ling. ulei , 1 l-ță sare, 2-3 ling. făină, 100 ml suc de roșii

Spanacul se curăță de cotoare (codițele se lasă!) și se opărește timp de 1 minut în apă clocotită. Apoi se strecoară (zeama se păstrează) și se pasează cu mixerul sau se toacă mărunt cu cuțitul. Din făină și suc de roșii se face un sos gros. Cepele se curăță, se spală, se toacă mărunt și se călesc împreună cu uleiul 2 minute într-o cratiță. Se adaugă usturoiul pisat, sarea și spanacul tocat. Deasupra lor se pune sosul de roșii cu făină. Se amestecă bine și se mai toarnă cca 200 ml din zeama în care a fiert spanacul. Se lasă să dea 1-2 clocote, apoi se oprește focul. Se servește cu chifteluțe, cârnăciori sau droburi.

184. SUFLÉ DE SPANAC CU SOIA TEXTURATĂ

1 kg spanac, 2-3 cepe, 7 căței usturoi sau 2 leg. usturoi verde, 200 ml suc de roșii, 1 l-ță sare, 2 ling ulei, 100 g soia texturată granule, 3-4 cartofi, ½ l-ță mirodenii (cimbru, busuioc pisat)

Cartofii se fierb cu coajă, apoi se curăță și se rad pe răzătoarea mare. Soia texturată se fierbe 15 min la foc mic, apoi se strecoară de zeamă. Spanacul, curățat și spălat, se cufundă 1 minut în apă clocotită. Se scurge și se toacă. Se păstrează 1 cană din zeama lui. Cepele și usturoiul tocate mărunt se călesc 2 minute. Apoi se amestecă într-un castron toate ingredientele pregătite. Compoziția obținută se pune într-un vas pentru cuptor. Se dă vasul la cuptor, la foc potrivit. În cca 30 minute este gata. Se servește cu salată verde.

185. PIURE DE SPANAC

1 kg spanac, 4 cartofi, 3 ling. ulei, 2 ling. zacuscă, 1 l-ță sare

Se pregătesc legumele, se curăță și se spală. Spanacul se curăță de cotoare, codițele lăsându-se. Se spală bine, frunză cu frunză. Cartofii se pun la fiert, tăiați în două. Separat, în altă cratiță cu apă

clocotită, se opărește spanacul 1 minut, apoi se strecoară și se pasează cu mixerul.

Între timp, cartofii au fiert, se scot din zeamă și se face un piure, adăugându-se uleiul și sarea. Piureul de cartofi se amestecă cu spanacul și cu cele 2 linguri de zacuscă.

Piureul se servește cu chifteluțe și salate.

186. SPANAC CU MAIONEZĂ

1 kg spanac, 100 g maioneză de soia, 200 g tofu

Spanacul se curăță de cotoare, se spală bine și se fierbe 1 minut. Apoi se scurge de zeamă, lăsându-se în strecurătoare cca 20 minute, ca să se scurgă și să se răcească bine. Se taie apoi în bucăți de cca 2 cm. Se pune într-un castron, se amestecă cu maioneza, iar deasupra se presară brânză tofu rasă.

PREPARATE DIN MORCOVI

187. SOTÉ DE MORCOVI

1 kg morcovi, 2 cepe, 1 ling. ulei, 1 ling. făină, ½ l-ță sare

Morcovii se curăță, se spală și se taie rondele subțiri. Se pun într-o cratiță și se călesc cu uleiul și puțină apă. După 2-3 minute, se adaugă ceapa tocată mărunt. Se mai lasă 1-2 minute. Se toarnă deasupra lor apă clocotită cât să-i acopere cu 2-3 cm. Se lasă să fiarbă înăbușit 20 minute. Înainte de a opri focul, se toarnă peste morcovi un sos făcut din făina amestecată cu 2-3 linguri cu apă și sare. Se amestecă bine. După ce dă 2-3 clocote, se oprește focul.

188. PIURÉ DE URZICI

1 kg urzici, 2 ling. ulei, 2 cepe mari, 10 căței usturoi, 2-3 ling. făină, 1 l-ță sare

Urzicile se aleg bine, se spală și se fierb câteva minute. Se strecoară (zeama se păstrează) și se pasează bine. Cepele se curăță, se spală, se toacă și se călesc 2-3 minute împreună cu uleiul. Se adaugă și usturoiul pisat. Se pun apoi urzicile pasate și cca. 200 ml din zeama în care au fiert. Se lasă să fiarbă încet, la foc foarte mic. Între timp, din făină și puțină zeamă se face un sos gros, care se va încorpora în mâncare. Se amestecă bine pentru a nu se forma cocoloașe. Se mai dau câteva clocote, se adaugă sarea, amestecându-se continuu. Se oprește focul. Piureul se servește cald sau rece, cu mămăliguță sau diverse droburi, chiftelușe.

189. DROB CU URZICI

1 cană pastă de soia, 300 g ciuperci fierte, 1 cană piure de urzici, 1 cană orez fiert, 4 cepe mari, 2 legături ceapă verde, 2 legături usturoi verde, 1 cană suc de roșii, 1 pahar pesmet, 1 l-ță boia de ardei dulce, 1 l-ță busuioc pisat, 3 linguri ulei, 1 l-ță sare.

Cepele se curăță, se spală și se toacă mărunt. De asemenea, ceapa și usturoiul verde. Se călesc 2-3 minute împreună cu ulei, la sfârșit adăugându-se și ciupercile fierte în prealabil, tocate mărunt. Se oprește focul. Se pun apoi într-un castron mare, adăugându-se pe rând celelalte ingrediente: pasta de soia (soia fiartă și pasată), piureul de urzici, orezul fiert, pesmetul, boiaua, busuiocul, sarea și sucul de roșii. Compoziția trebuie să fie potrivită ca și consistență. Se pune într-o tavă mare pentru cuptor (va rezulta o cantitate considerabilă, aproximativ 8 porții). Se dă tava la cuptor și se lasă aproximativ 45 minute. Drobul se rumenește frumos. Se servește cald cu cartofi piure și salate de sezon.

PREPARATE DIN SFECLĂ ROȘIE

190. SFECLĂ UMPLUTĂ

8 sfecle mici, 1 hrean , 1 l-ță sare, 3 ling. suc de lămâie, 2 ling. ulei

Se aleg sfecle rotunde, mici, cu diametrul de 5-7 cm. Se spală bine și se pun la fiert cu coajă cu tot, lăsându-se să fiarbă cca. 1 oră. Se scurg de zeamă și se lasă la răcit. Se curăță de coajă și se clătesc puțin cu apă. Fiecărei sfecle i se taie un capac în zig-zag și i se scoate miezul (peretele să fie gros de cca 1 cm). Miezul sfeclelor se rade pe răzătoarea mare și se amestecă apoi cu hreanul ras fin de tot, cu sarea, uleiul și sucul de lămâie. Cu această compoziție se umplu sfeclele, li se pune capacul și se așază pe un platou. În fiecare capac se poate înfige o frunzuliță de pătrunjel verde, ca decor. Se servesc cu preparate din legume, orez, droburi etc.

PREPARATE DIN CIUPERCI

Atenție! A se folosi numai ciuperci pe care le cunoașteți foarte bine, din surse sigure.

191. PILAF CU CIUPERCI

1 cană orez integral, 1 cutie/borcan ciuperci (cca. 300 g), 2 cepe, 2 ling. ulei, ½ l-ță sare

Într-o cratiță se pune la fiert 1,5 l apă. Orezul se alege și se spală bine. Ciupercile se scot din cutie și se clătesc. Cepele se curăță, se toacă și se pun în cratița în care se va pregăti pilaful (o cratiță de cca 2 litri) înăbușindu-se puțin cu 1-2 linguri de apă. Apoi se adaugă orezul, ciupercile, sarea și uleiul, se amestecă bine de tot (pentru că după aceea nu vom mai amesteca deloc) și se toarnă deasupra apa clocotită. Se lasă să fiarbă la foc mic, timp de 30 minute, cu capacul pus și puțin într-o parte, fără a se mai amesteca. Se oprește focul, se

acoperă complet cu capacul și se consumă cald, cu salate (excelent cu salată de sfeclă roșie).

192. TOCĂNIȚĂ DE CIUPERCI (I)

300 g ciuperci (1 cutie), 3 ardei, 2 cepe, 3 roșii, 1 l-ță sare, 2 ling. ulei

Ciupercile se scot din cutie, se strecoară și se clătesc. Se pun într-un vas. Cepele și ardeii se curăță, se spală și se taie feliuțe subțiri. Se pun la călit într-o cratiță împreună cu uleiul, după 1-2 minute adăugându-se și roșiile tăiate feliuțe. Se amestecă bine și se mai lasă 1-2 minute. Se toarnă deasupra 100 ml apă clocotită și se lasă să fiarbă înăbușit. Se adaugă apoi sarea și ciupercile. Se mai dă un clocot și se oprește focul.

Se servește cu mămăliguță.

193. TOCĂNIȚĂ DE CIUPERCI (II)

1 kg ciuperci champignon, 3 cepe, 5 cățel usturoi, 1 l-ță sare

Ciupercile se curăță, se spală și se taie feliuțe subțiri. Cepele se curăță, se spală și se toacă mărunt. Se pun apoi în cratița în care vom face mâncarea și se călesc 2-3 minute împreună cu uleiul. Se adaugă apoi și ciupercile. Se amestecă bine și se mai înăbușe 2-3 minute. Din acest moment, din 10 în 10 minute, se adaugă câte un polonic mic de apă clocotită peste ciuperci și se amestecă. Se lasă să fiarbă înăbușit, la foc mic, cca 45 minute, până se înmoaie bine ciupercile. La sfârșit, se adaugă usturoiul tocat mărunt și sarea. După 2 minute, se oprește focul. Se servește caldă cu mămăliguță.

194. CIULAMA DE CIUPERCI

1 cutie ciuperci, 5-6 cățel usturoi pisați, 250 ml sos alb, 1 leg. pătrunjel verde

Ciupercile se scot din cutie, se strecoară și se clătesc. Apoi se încorporează, împreună cu usturoiul pisat, în sos alb, care se află într-o cratiță, pe foc, în clocot. Se mai lasă să dea 1-2 clocote, se adaugă pătrunjelul verde tocat fin și se oprește focul. Ciulamaua se servește cu mămăliguță.

195. RULADĂ DE CARTOFI CU CIUPERCI

8 cartofi, 300 g ciuperci (1 cutie), 1 leg. pătrunjel verde, 3 ling. ulei, 1 l-ță sare

Cartofii se curăță de coajă, se taie în patru și se pun la fiert. În 25 de minute sunt gata. Se strecoară (zeama se păstrează), se pasează, se adaugă sarea, uleiul și puțin din zeama în care au fiert, obținându-se un piure de consistență groasă.

Se pune în tava mare de la cuptor un celofan (folie de plastic) de dimensiunea tăvii. Peste acesta se întinde piureul de cartofi, deasupra căruia se presară ciupercile și pătrunjelul tocat fin. Se rulează cu atenție, fără ca celofanul să intre în compoziție. Apoi, se răstoarnă cu mare grijă rulada în tavă, trăgându-se celofanul (acesta nu va rămâne în tavă!). Se unge rulada cu puțin ulei, cu o pensulă alimentară și se dă la cuptor. Se lasă 20-30 minute până se rumenește frumos. Când se servește, se taie felii. Se servește cu salată de varză.

196. CHIFTELUȚE DIN CIUPERCI

300 g ciuperci fierte, 5-6 căței de usturoi pisați, 2 cartofi fierți și pasați, 3 felii pâine, 1 l-ță sare, 1-2 ling. ulei, 1 ling. făină, 1 leg. de pătrunjel tocat fin

Ciupercile trebuie să fie fierte bine. Dacă se folosesc ciuperci din cutie, se scurg bine, se clătesc cu apă și se dau prin mașina de tocat. Pâinea se înmoaie în apă, lapte de soia sau supă strecurată, se scurge bine și se fărâmițează. Într-un castron de amestecă toate ingredientele, se omogenizează bine. Se ia cu lingura din această

compoziție și se pun în tava de la cuptor chifteluțe de forma dorită. Se coc la foc potrivit, după 15 minute, întorcându-se pe partea cealaltă. Se servesc calde.

197. CIUPERCI CU SPAGHETE

300 g ciuperci (1 cutie), 2 cepe, 500 g spaghete (pot fi și alt fel de paste făinoase, melcișori, spirale), 1 cană sos de roșii sau sos italian

Spaghetele se pun la fiert în apă care clocotește. În 10 minute sunt gata. Se strecoară de zeama în care au fiert, se clătesc cu puțină apă rece pentru a nu se lipi și se răstoarnă pe un platou.

Ciupercile se scot din cutie, se clătesc puțin și se călesc împreună cu ceapa tocată mărunt și cu uleiul 2-3 minute, stropindu-se cu puțină apă. Se presară apoi deasupra spaghetelor.

Deasupra lor se toarnă sos de roșii sau sos italian (Vezi secțiunea *Sosuri*)

198. RULADĂ CU CIUPERCI

Pentru aluat:

400 g făină, 2-3 ling. ulei, drojdie cât o nucă, 1 praf sare, apă caldă

Pentru umplutură:

300 g ciuperci fierte, 3 cepe, 1 leg. pătrunjel verde, 1 ling. ulei

Drojdia se dizolvă cu sarea în puțină apă călduță. Se lasă în așteptare 15 minute. Într-un castron, se pun făina, uleiul, drojdia dizolvată și se adaugă apă cât să rezulte o cocă elastică, care se desprinde ușor de pe mâini. Se frământă bine, apoi se lasă la crescut cca ½ oră.

Între timp, se pregătesc ciupercile. Se taie feliuțe foarte subțiri și se fierb 20 minute. Apoi se călesc împreună cu cepele, uleiul și sarea cca 3 minute.

Din cocă se întinde apoi o foaie cât tava ¾ a aragazului. Se așază foaia în tavă și se dă la cuptor, la foc mijlociu, încălzit dinainte. Se lasă 5 minute la copt, iar apoi se scoate. Se presară peste foaie ciupercile pregătite și pătrunjelul tocat fin. Se rulează cu grijă. Se dă din nou tava la cuptor și se lasă până se rumenește ușor – cca 30 minute.

199. DROB CU CIUPERCI

300 g ciuperci fierte, tocate mărunt, 3 felii de pâine neagră, 1 cană orez fiert, 4 cepe mari, 2 ling. pastă de tomate sau 200 ml suc de roșii, 2 linguri făină (sau tărâțe de grâu), 1 leg. verdeață tocată fin, 1 l-ță mirodenii, 2-3 ling. ulei, 1 l-ță sare

Cepele se curăță, se spală, se toacă și se călesc 1-2 minute cu uleiul, adăugându-se apoi și ciupercile și călindu-le împreună încă 1 minut. Pâinea se înmoaie, se scurge și se fărâmițează bine.

Într-un castron se pun orezul, ceapa cu ciupercile călite, pâinea și celelalte ingrediente, amestecându-se bine. Compoziția rezultată de pune într-o tavă pentru cuptor. Se dă la cuptor, încălzit dinainte, lăsându-se la foc mijlociu cca 45 minute. Se servește cu garnituri de legume și salate.

200. CIUPERCI UMPLUTE

1 kg ciuperci champignon de mărime mijlocie, 3 cepe mari, 2-3 ling. ulei, 2 ling. gogoșar tocat, 250-300 ml suc de roșii, ¼ busuioc pisat, 1 l-ță sare

Ciupercile se curăță, se spală și li se scot cu atenție cotoarele, fără a rupe pălărioarele. Pălăriile se pun la fiert în apă clocotită și se lasă să fiarbă la foc mic 20 minute.

Piciorușele se toacă fin și se călesc împreună cu ceapa, gogoșarul și uleiul timp de cca 20 minute, adăugându-se mereu câte puțină apă clocotită. La sfârșit, punem sarea și busuiocul.

După ce au fiert, pălăriile se strecoară cu grijă și se lasă puțin la răcit. Apoi se umplu cu compoziția călită. Se așază cu grijă într-un vas pentru cuptor. Se toarnă deasupra lor sucul de roșii. Se lasă 15 minute la foc mic. Sunt delicioase.

PREPARATE DIN LEGUME + CEREALE SAU PRODUSE DIN CEREALE SAU LEGUMINOASE

201. SPAGHETE CU LEGUME (I)

500 g spaghete, cca 1 kg legume: 2 cepe, 3-4 ardei (diferit colorați, doi dintre ei să fie roșii, sau gogoșari), 3-4 roșii, 1 dovlecel, 1 gulie sau 1 conopidă mică, sau o altă combinație de legume, 2 ling. ulei, 1 l-ță oregano

Spaghetele se pun la fiert în apă care clocotește. În 10 minute sunt gata. Se strecoară și se clătesc cu puțină apă rece. Se răstoarnă pe un platou.

Legumele se curăță, se spală și se taie feliuțe foarte subțiri. Apoi, se călesc împreună cu uleiul, la nevoie se stropesc și cu puțină apă. După 2-3 minute, se toarnă deasupra lor o cană de apă clocotită și se lasă să fiarbă înăbușit. După ce au fiert (mai au doar puțină zeamă), se adaugă și oregano, se amestecă bine și se presară deasupra spaghetelor. Iarna, în loc de ardei și roșii, se poate folosi suc de roșii și boia de ardei dulce.

202. SPAGHETE CU LEGUME (II)

250 g spaghete, 4 ardei, 2-3 cepe, 3-4 roții, 2 linguri ulei, ½ l-ță sare, ½ l-ță mirodenii

Spaghetele se pun la fiert în apă clocotită. În 10 minute sunt gata. Se strecoară și se clătesc cu puțină apă rece. Se așază pe un platou.

Legumele se curăță, se spală și se taie feliuțe. Se pun apoi într-o cratiță la călit. Întâi se pun ardeii și cepele, se lasă 2-3 minute, amestecându-se în acest timp, iar apoi se adaugă și roșiile. Se lasă să fiarbă înăbușit 5 minute. La nevoie, se stropesc cu puțină apă clocotită. La sfârșit, punem sarea, uleiul și mirodeniile. Această compoziție se pune uniform peste spaghete. Se servesc calde.

203. SPAGHETE CU SOS DE TOMATE

300 g spaghete, 3 cepe mari, 100 ml supă de legume strecurată, 5 roșii, 1 l-ță boia de ardei dulce, 1 foaie dafin, 2 cățel usturoi, 1 ling. miere, 1 l-ță oregano, 2 ling. ulei

Spaghetele se fierb 15 minute, apoi se scurg și se clătesc cu puțină apă călduță.

Ceapa tocată fin și usturoiul pisat se călesc cu uleiul, sarea și supa de legume. După ce s-au înmuiat puțin, se adaugă roșiile decojite și tocate. Se fierb înăbușit. Se adaugă și foaia de dafin, boiaua, oregano, iar la sfârșit mierea.

Spaghetele se servesc pe farfurii întinse, deasupra lor punându-se din sosul de tomate pregătit.

204. GHIVECI DE LEGUME CU OREZ

3 cepe mari, 4 ardei (diferit colorați), 2 cartofi, 3 morcovi, 1 altă legumă la dorință (dovlecel, gulie, conopidă, vânătă, țelină, păstăi de fasole verde), 4-5 roșii sau 200 ml suc de roșii, 1 l-ță sare, 1 pahar orez integral (175 g), 1 leg. verdeață, 3 linguri ulei

Se alege și se spală orezul; apoi se pune la fiert în 1,5 l de apă care clocotește și se lasă să fiarbă 20 minute la foc mic. Se oprește apoi focul. Trebuie să fie aproape fiert, nu fiert de tot.

Se pregătesc legumele – se curăță, se spală și se toacă astfel: cepele și ardeii feliuțe subțiri, morcovii și roșiile rondele, iar celelalte, cubulețe sau alte forme mici.

Se pun la călit într-o cratiță, după 2-3 minute se toarnă deasupra lor apă clocotită, cât să le acopere cu 2 cm. Se lasă să fiarbă la foc mic. După 15 minute se adaugă și orezul și se mai lasă să fiarbă 15 minute. La sfârșit, punem sarea și verdeața și oprim focul.

Gustul bun al ghiveciului este dat în primul rând de ceapă și ardei, și apoi este întregit de celelalte legume. Se poate pregăti și doar cu ceapă, ardei și roșii, fără alte legume.

205. PIZZA I

Pentru aluat:

250 g făină albă, 100 g tărâțe, 15 g drojdie, 1 l-ță miere, 1 l-ță sare, 2 ling. ulei

Pentru ce se pune deasupra:

2 ling. pastă de tomate, 200 ml suc de roșii, 1 ceapă, 3 ardei, 100 g ciuperci fierte, 50 g porumb dulce, câteva măsline.

Drojdia se amestecă cu puțină apă călduță și cu sarea. Se lasă în așteptare 15 minute. În acest timp, se pregătesc ingredientele care se pun pe aluat. Se curăță și se spală legumele și se taie feliuțe subțiri. De asemenea, măslinele se taie feliuțe subțiri.

Într-un castron se pun făina și tărâțele și se amestecă bine cu drojdia dizolvată. Se adaugă uleiul și apa călduță și se frământă bine până rezultă un aluat care se întinde ușor. Se lasă la crescut 1 oră, într-un loc călduț, ferit de curenți de aer. Apoi, se întinde o foaie cât tava de la aragaz. Se dă la cuptor pentru 5 minute. Atenție! Nu mai mult! Se scoate din cuptor, și foaia puțin întărită se unge uniform cu un amestec făcut din pasta de tomate, mierea, puțină sare și sucul de roșii, omogenizat bine. Deasupra se presară legumele și măslinele

tăiate feliuțe, ciupercile și bobițele de porumb. Se dă tava la cuptor și se lasă la foc mijlociu cca 30 minute.

206. PIZZA II

Pentru aluat:

2 linguri ulei, 15 g drojdie, ¼ l-ță sare, 4 ling. tărâțe de grâu, făină cât cuprinde (cca. 300 g)

Pentru ce se pune deasupra:

2 ling. pastă de tomate, ½ l-ță sare, 1 l-ță miere, 200 ml suc de roșii, 1 ceapă, 3 ardei, 100 g ciuperci fierte, 50 g porumb dulce, câteva măsline.

Drojdia se amestecă cu puțină apă călduță și cu sarea. Se lasă în așteptare 15 minute. În acest timp, se pregătesc ingredientele care se pun pe aluat. Se curăță și se spală legumele și se taie feliuțe subțiri. De asemenea, măslinele se taie feliuțe subțiri.

Într-un castron, se pun făina și tărâțele și se amestecă bine cu drojdia dizolvată. Se adaugă uleiul și apă călduță și se frământă bine până rezultă un aluat care se întinde ușor. Se lasă la crescut 1/2 de oră într-un loc călduț, ferit de curenți de aer. Apoi, se întinde o foaie cât tava de la aragaz. Se dă la cuptor pentru 5 minute. Atenție! Nu mai mult! Se scoate din cuptor și foaia puțin întărită se unge uniform cu un amestec făcut din pasta de tomate, mierea, puțină sare și sucul de roșii, omogenizat bine. Deasupra se presară legumele și măslinele tăiate feliuțe, ciupercile și bobițele de porumb. Se dă tava la cuptor și se lasă la foc mijlociu cca 30 minute.

207. PIZZA III

Aluat pentru pizza:

Varianta A

50 ml ulei, 100 ml apă, 20 g drojdie, 1 vârf de cuțit sare, 1 cană făină, 1 cană tărâțe de grâu

Drojdia se dizolvă în 2 linguri apă călduță (din totalul de 100 ml), adăugându-se și sarea.

Într-un castron, se pune apoi făina, tărâțele, se face o adâncitură în mijloc, în care se toarnă uleiul, apa și drojdia dizolvată. Se frământă bine, la nevoie se mai adaugă făină. Rezultă un aluat elastic, foarte plăcut de manevrat. Se întinde din el o foaie care se așază în tava mare de la aragaz.

Varianta B

2 linguri ulei, 200 ml apă, 20 g drojdie de bere, ¼ l-ță sare, făină cât cuprinde (cca 400 g)

Se dizolvă drojdia în puțină apă călduță, se adaugă și sarea. Se pune făina într-un castron, se adaugă drojdia dizolvată, uleiul și apa și se frământă bine. Dacă nu se desprinde aluatul de pe mâini, se mai adaugă puțin ulei. Aluatul rezultat este elastic, ușor de prelucrat. Se întinde o foaie, care se așază în tava mare de la aragaz.

Varianta C

7 linguri ulei, 100 ml lapte de soia (sau alt fel de lapte), 20 g drojdie de bere, 1 vârf cuțit sare, 1 cană făină, 1 cană tărâțe

Se dizolvă drojdia în puțin lapte călduț (din cantitatea de 100 ml), se adaugă sarea, se amestecă bine. Făina și tărâțele se așază într-un castron, se adaugă drojdia dizolvată, se amestecă bine; apoi punem uleiul și laptele. Se frământă bine. La nevoie se mai adaugă

făină. Aluatul este elastic, ușor de prelucrat. Se întinde o foaie care se așază în tava mare de la aragaz.

Se alege varianta dorită de aluat, se întinde o foaie în tavă, se unge cu suc de roșii (cca 200 ml la fiecare variantă, dacă nu se specifică altfel), iar deasupra se poate folosi una dintre următoarele variante, după care pizza se coace în cuptor la foc mijlociu cca 30 de minute.

Umpluturi pentru pizza:

Legumele recomandate în aceste diferite combinații se taie rondele sau feliuțe subțiri pentru a se așeza pe aluat.

Varianta 1

1 ceapă roșie, lunguiață, 2 ardei roșii (gogoșari), 200 g ciuperci (din cutie sau fierte în prealabil)

Varianta 2

200 g mazăre verde, boabe, 3-4 morcovi, 50 g măsline, 50 g porumb dulce

Varianta 3

3-4 linguri zacuscă, 50-100 ml suc de roșii, 50 g măsline, 50 g porumb boabe, 200 g tofu

În această variantă, zacusca se amestecă cu sucul de roșii și se așază omogen peste coca de pizza, deasupra punându-se restul ingredientelor.

Varianta 4

200 ml suc de roșii, 200 g ciuperci (din cutie/bocan), 100 g porumb boabe (cutie), 5 căței usturoi

Varianta 5

200 g pastă de soia (vezi secțiunea Paste, pateuri*), 100 ml lapte de soia (sau suc de roșii), 2-3 ardei diferit colorați, 2-3 roșii (în cazul când nu se folosește suc de roșii, ci lapte de soia), 1 ceapă sau 1 fir de praz, 50 g măsline*

În această variantă, pasta de soia se amestecă cu laptele de soia sau cu sucul de roșii și se așază omogen peste coca de pizza, deasupra punându-se restul ingredientelor.

Varianta 6

2 morcovi, 1 rădăcină pătrunjel, 1 dovlecel, 1-2 cartofi fierți în coajă și curățați, tăiați rondele, 1 cutie/borcan ciuperci (300 g) tăiate feliuțe

Acest fel de pizza se prepară atunci când scoatem diferite zarzavaturi din supe. Pot fi legumele enumerate sau orice alte legume. Acestea se pasează bine, se subțiază cu puțină supă sau cu suc de roșii, se așază peste coca pentru pizza, iar deasupra se presară ciuperci.

Varianta 7

6 cartofi, 7 căței de usturoi, ½ l-ță sare, 1 ling. ulei, 1 leg. pătrunjel verde

Cartofii se curăță, se spală, se taie în 2 sau 4 pe lungime (în funcție de cât sunt de mari), apoi feliuțe foarte subțiri. Se pun la fiert în apă clocotită cca 5 minute. Se strecoară, scurgându-se bine, iar apoi se presară peste aluatul pentru pizza, așezat în tava mare de la aragaz. Deasupra lor se toarnă un mujdei de usturoi, făcut din cei 7 căței de usturoi, 1 lingură de ulei și zeamă în care au fiert cartofii. Se dă tava la cuptor. Cartofii se rumenesc frumos. Cu cinci minute înainte de a fi gata, se presară deasupra pătrunjel tocat. Această pizza se poate prepara și fără usturoi. Este foarte gustoasă. Important este a nu

fierbe cartofii mai mult de 5 minute, pentru a-și păstra forma și a da un aspect frumos pizzei.

Varianta 8

200 g cașcaval vegetal ras pe răzătoarea mare, 2 ardei sau gogoșari – unul verde, unul roșu, 1 ceapă, 10 măsline

Varianta 9

100 g boabe mazăre verde, 100 g boabe porumb (din cutie), 1 ceapă, 2-3 ardei diferit colorați, 100-150 ml sos alb sau alt sos de culoare deschisă (vezi secțiunea Sosuri*)*

Peste coca pentru pizza, pusă în tavă, se pune sosul ales, iar deasupra acestuia se presară celelalte ingrediente.

Varianta 10

1 țelină potrivită, 1 ceapă, 2-3 ardei, 1 morcov, 50 g măsline

Varianta 11

50 g soia texturată (cubulețe), fiartă 15 minute în apă cu mirodenii (cimbru și dafin) și scursă bine de zeamă și tăiată apoi feliuțe, 2 morcovi, 1 țelină, 1 ceapă

Varianta 12

50 g soia texturată (cubulețe), fiartă 15 minute în apă cu mirodenii (cimbru și dafin) și scursă bine de zeamă și tăiată apoi feliuțe, 3-4 linguri gogoșari (preparat pentru iarnă în suc de roșii), 2 fire praz, 10-12 măsline

208. RULADĂ CU LEGUME

Pentru aluat:

2 căni făină, 20 g drojdie, 3 ling ulei, 1/2 l-ță sare, apă călduță

Pentru umplutură:

3 cepe, 3 ardei diferit colorați, 3 roșii, 10 măsline, 4 cartofi fierți în coajă, 1 leg. verdeață tocată fin

Drojdia se dizolvă în puțină apă și cu sarea. Se amestecă apoi cu făina, uleiul și atâta apă cât să rezulte un aluat elastic, foarte plăcut de modelat. Se frământă bine. Se lasă apoi 30 minute, acoperit, într-un loc călduț. După acest timp, se întinde din el o foaie cât tava mare de la aragaz. Se pune foaia în tavă și se dă la cuptor 5 minute (după ceas!). Se scoate imediat din cuptor și deasupra se va presăra compoziția de legume.

Legumele se pregătesc astfel: se curăță, se spală, se lasă să se zvânte bine (să nu fie cu apă pe ele). Se taie feliuțe foarte subțiri, iar cartofii se rad pe răzătoarea mare. Se amestecă toate și cu verdeața și măslinele tocate mărunt și se presară peste foaia din tavă. După aceea, foaia se rulează. Se poate unge puțin cu ulei. Rulada se dă la cuptor și se lasă la foc potrivit cca 30 minute. Se servește caldă sau rece. Se poate folosi orice altă combinație de legume (conopidă, broccoli, dovlecei, gulii, spanac, etc.)

209. SĂRMĂLUȚE ÎN FOI DE VIȚĂ

20-30 foi de viță, 1 cană pastă de soia, 1 pahar orez integral, 3 cepe, 2 morcovi, 1 l-ță cimbru pisat, 1 leg. mărar, 1 l-ță sare, 1 ling. ulei, 200 g suc de roșii

Frunzele de viță se spală bine și apoi se opăresc, cufundându-se doar în apă clocotită. Se așază pe o farfurie întinsă pentru a se răci.

Orezul se alege și se spală. Apoi se pune la fiert în 1,5 l apă clocotită. Se lasă să fiarbă doar 20 minute, apoi se scurge de eventuala

zeamă rămasă și se pune într-un castron. Morcovii se rad pe răzătoarea mică, iar ceapa se toacă mărunt. Se înăbușă apoi împreună cu uleiul și sarea 2-3 minute. Se pun apoi peste orez, adăugându-se și pasta de soia, cimbrul și mărarul tocat fin. Se amestecă bine. Cu această compoziție se umplu foile de viță, împachetându-se cu grijă sărmăluțe. Se așază într-o cratiță pentru cuptor, se toarnă deasupra apă clocotită, cât să le acopere cu 2 cm și se dau la cuptor timp de cca. 30 minute. După acest timp, se toarnă deasupra sucul de roșii, se mai lasă 5 minute, apoi se scot din cuptor.

210. TOCĂNIȚĂ DE LEGUME CU PORUMB

2-3 buchețele conopidă, 1 ceapă mare, 1 ardei roșu, 1 cartof, 600 ml supă de legume strecurată, 300 g porumb din cutie sau congelat, 3 căței de usturoi pisați, 1 ling. ulei, 1 l-ță sare, 1-2 l-ță busuioc pisat, 1 leg. pătrunjel verde

Ceapa, ardeiul, usturoiul se toacă mărunt; cartoful se taie cubulețe. Apoi, legumele se înăbușă 2-3 minute cu uleiul amestecându-se bine. Se adaugă porumbul, conopida desfăcută în buchețele mici și supa. Se lasă să fiarbă la foc mic 20 minute. La sfârșit, se adaugă sarea, busuiocul și pătrunjelul verde tocat fin.

211. „OMLETĂ" SPANIOLĂ

1 kg cartofi, 3 ardei, 3 cepe, 200 ml lapte de orez sau de soia, 3 ling ulei, 1 l-ță sare, 1 leg. verdeață.

Se curăță și se spală legumele. Cartofii se taie în 4 și se fierb. Ardeii și cepele se toacă mărunt și se călesc cu uleiul 2-3 minute. Când sunt gata, cartofii se pasează, apoi se amestecă cu legumele călite, sarea, verdeața tocată fin și cu lapte (lapte se pune doar atât cât să rezulte un piure destul de consistent). Această compoziție se pune într-o tavă, întinzându-se în strat foarte subțire (1 cm). Se delimitează cu cuțitul câteva pătrate în compoziție. Se dă vasul la

cuptor, încălzit dinainte. Când s-a rumenit pe o parte, se întorc pătratele delimitate cu ajutorul unei palete și pe partea cealaltă. „Omleta" se servește cu salate.

212. OREZ ORIENTAL

1 cană orez fiert și bine scurs de zeamă, 1 cană ciuperci fierte, tocate, 100 g arahide tocate mărunt, ½ cană soia boabe fiartă (sau năut, fasole), 1 leg. pătrunjel verde, 2 ling ulei, 1 l-ță sare, 250 g spanac proaspăt, 2-3 fire usturoi verde, 1 l-ță cimbru, 1 l-ță boia de ardei dulce.

Spanacul se curăță de cotoare, se spală bine – frunză cu frunză – și se toacă.

Într-un castronel, punem sarea, uleiul, usturoiul verde tocat fin, mirodeniile și amestecăm bine.

Într-un castron mare se pun orezul, ciupercile, soia și arahidele tocate. Se amestecă bine. Se adaugă apoi spanacul și compoziția din castronel. Se omogenizează bine. Se răsoarnă pe un platou. Deasupra se presară pătrunjelul verde tocat fin.

213. DROB DE LEGUME

2 cartofi, 1 dovlecel, 1 gulie mică, 2 cepe mari, 4 ardei mari – 2 roșii, 2 verzi, 1 morcov mare, 1 pahar fulgi de ovăz, 1 leg. verdeață, 100 ml suc de roșii, 2 ling. făină (sau 1 ling. făină + 1 ling. tărâțe), 1 ling. mirodenii după gust, 1 l-ță sare, 3-4 ling. ulei

Cartofii se spală și se pun la fiert cu coajă cu tot, timp de 15 minute. Se strecoară apoi și se lasă să se răcească. Se curăță apoi de coajă și se taie cubulețe mici de tot. Restul legumelor se curăță, se spală și se toacă foarte mărunt sau se rad pe răzătoarea mare și apoi se călesc împreună cu uleiul și puțină apă – cca 3 minute. Apoi, se adaugă restul ingredientelor, amestecându-se bine.

Compoziția obținută se pune într-un vas pentru cuptor (tavă, vas Jena etc.), se întinde frumos și se dă tava la cuptor, încălzit dinainte, la foc mic. În cca 30 minute este gata.

Se servește cald, cu pilaf și salate. Se pot folosi și alte combinații de legume.

214. DROB CU NUCI (I)

1 pahar orez integral, 1 pahar nuci pisate, 4 cepe mari, 1 țelină mică, 1 morcov, 1 pahar pesmet, 3 linguri ulei, 1 cartof, 1 l-ță sare, 1 l-ță mirodenii, 1 l-ță boia de ardei dulce, 2 legături de verdeață, 2 pahare supă de legume strecurată, acrișoară

Orezul se alege și se fierbe în 1,5 l apă. Este gata în 35 minute. Cartoful se fierbe cu coajă cu tot și apoi, după ce se curăță, se pasează. Cepele se curăță, se spală, se toacă și se călesc în puțină apă, împreună cu morcovul și țelina, rase pe răzătoarea mare.

Într-un castron suficient de mare, se amestecă orezul fiert cu legumele călite împreună cu restul ingredientelor. Compoziția obținută se pune într-o tavă pentru cuptor. Se coace la foc mijlociu, în cuptorul încălzit dinainte. Este gata în cca 30 minute.

215. DROB CU NUCI (II)

1 cană orez fiert, 1 cană nuci tocate mărunt, 2-3 ardei roșii (gogoșari) tocați mărunt sau dați prin mașina de tocat, 2-3 cepe, 1 țelină potrivită, 2 linguri sămânță de in dată prin râșniță (să fie ca o făină) 1 l-ță sare, 1 ling. ulei, 1 leg. verdeață

Se curăță și se spală legumele. Ceapa se toacă mărunt; țelina se rade prin răzătoarea mare. Împreună cu ardeiul, acestea se călesc 2-3 minute. Se amestecă apoi cu celelalte ingrediente. Compoziția obținută se pune într-o tavă pentru cuptor. Se dă tava la foc potrivit. Este gata în 45-50 minute.

216. CÂRNĂCIORI DIN OVĂZ

2 căni boabe ovăz sau 4 căni fulgi de ovăz, 4 cepe, 10 căței usturoi, 1 ling. boia de ardei dulce, 1 leg. verdeață, 1 l-ță mirodenii (cimbru, busuioc etc.), 2 ling. pastă de tomate sau 100 ml suc de roșii, 1 l-ță sare, 1 ling. ulei, 100 g nuci pisate

Dacă se folosește ovăz (boabe), acesta se alege bine, se spală și se pune la fiert în 5 căni de apă care clocotește. Se lasă să fiarbă la foc mic. Când apa a scăzut de tot, este fiert.

Dacă se folosesc fulgi de ovăz, aceștia se fierb 1 minute, turnându-se peste ei apă clocotită cât să-i acopere și amestecând continuu. Se lasă la răcit.

Între timp, cepele se curăță, se spală, se toacă și se călesc 1-2 minute, cu uleiul și puțină apă.Usturoiul se pisează iar verdeața se toacă fin. Într-un castron, se pun toate ingredientele, amestecându-se bine. Se modelează cârnăciori care se așază în tava mare de la cuptor. Se dă tava la cuptor, încălzit dinainte și se coc la foc mijlociu. După 15 minute se întorc cu o paletă și pe partea cealaltă. Când sunt gata, se scot cu grijă din tavă și se servesc calzi cu diferite garnituri de legume.

217. CHIFTELUȚE DIN FULGI DE OVĂZ

2 căni fulgi de ovăz, 3 cepe mari, 5 căței usturoi pisați, 4 ling. nuci pisate, 1 l-ță boia de ardei dulce, 1-2 ling. făină, 1 l-ță sare, 2 ling. ulei, 1 leg. verdeață tocată fin

Fulgii de ovăz se opăresc 1 minut cu apă clocotită atât cât să-i acopere. Se lasă să se răcească. Cepele se toacă mărunt și se călesc 2-3 minute cu uleiul și puțină apă.

Într-un castron, se pun toate ingredientele, amestecându-se bine. Se ia cu lingura sau se modelează cu mâna din acest amestec, punându-se în tava de la cuptor, chifteluțe de forma dorită. Se pune

tava în cuptor, încălzit în prealabil, și se coc la foc potrivit. După cca 15 minute, se întorc cu o paletă și pe cealaltă parte. Sunt foarte hrănitoare.

218. PILAF DE OREZ

1 cană orez integral, 1 ceapă, 1/2 l-ță sare, 1 ling. ulei, 1,5 l apă (sau supă de zarzavat), 1 leg. pătrunjel verde

Orezul se alege și se spală bine. Ceapa se curăță, se spală, se toacă mărunt și se pune în cratița în care se va face pilaful, la călit împreună cu uleiul și 1-2 linguri apă. Se amestecă bine 1-2 minute. Se pune apoi orezul, se amestecă bine și se adaugă apa clocotită (sau supă de legume strecurată). Se amestecă încă puțin, iar apoi se lasă să fiarbă la foc mic 30 minute, fără a mai amesteca. La sfârșit, se adaugă sarea și pătrunjelul tocat fin, se amestecă cu grijă și se oprește focul. (Ceapa se poate pune la fiert, întreagă, alături de orez, fără a fi călită, la sfârșit îndepărtându-se).

219. OREZ SPANIOL

1 cană orez integral, 2 cepe, 2 ardei, 5 roșii sau 125 ml suc de roții, ½ l-ță sare, 1 l-ță boia de ardei dulce, 2 ling. ulei, 100 g măsline fără sâmburi

Orezul, bine ales și spălat, se pune la fiert în 1,5 l apă care clocotește. În 35 minute este gata. În timp ce orezul fierbe, într-o cratiță se pun la călit cepele tocate mărunt, ardeii tăiați fideluță și roșiile tăiate feliuțe subțiri. Legumele se lasă 1-2 minute să fiarbă înăbușit în zeama lor. Se oprește focul. Între timp, orezul a fiert și se adaugă legumelor, împreună cu sarea, uleiul, boiaua și măslinele fără sâmburi. Se amestecă bine. Compoziția rezultată se dă la cuptor 10-15 minute.

220. BILUȚE DE OREZ

1 cană orez integral fiert, ½ l-ță sare, 1 l-ță ulei, 1 ling. făină, legume tăiate bucățele (ardei, morcovi, țelină etc.)

Orezul fiert și răcit (scurs bine de zeamă), se amestecă cu sarea, făina și uleiul. Din compoziția obținută se formează cu mâna biluțe (de mărimea unei nuci), care se așază în tava pentru cuptor. În mijlocul fiecărei biluțe se așază câte o bucățică de legume (de preferat viu colorate: morcovi, sfeclă roșie, ardei roșu, galben, etc.). Se pot folosi și legume asortate. Tava se dă la cuptor cca 15 minute, la foc mic.

221. TACI ȘI ÎNGHITE

(pentru 2 porții)

1 cană mălai, 2 căni de apă, ½ l-ță sare, 4 cartofi, 100 g cașcaval vegetal sau tofu, 100 ml maioneză de usturoi

Cartofii se curăță, se spală, se taie rondele și se pun la fiert în apă care clocotește. Se fierb 25 minute, la foc mic. Între timp, din mălai și apă se face o mămăligă de consistență potrivită. Se pune apa la fiert cu puțină sare și 1 lingură de mălai. Când dă primul clocot, se lasă focul mic și se toarnă treptat mălaiul, amestecând bine pentru a nu se face cocoloașe. În 3-5 minute este gata. Se răstoarnă pe un platou, sau în cele două farfurii în care se va servi. Între timp, cartofii sunt gata, se strecoară de zeamă și se pun în fiecare farfurie, iar deasupra se presară cașcaval vegetal/tofu ras și maioneză de usturoi. Se servește neapărat cald.

222. PASTE FĂINOASE CU NĂUT ȘI CIUPERCI

250 g paste făinoase (melcișori, macaroane, tăiței, etc.), 1 pahar de năut fiert, 1 pahar ciuperci tăiate felii, fierte (sau din cutie/borcan), 1 cană supă de zarzavat strecurată, 1 l-ță sare, 2 linguri ulei, 1 l-ță boia de ardei dulce, ½ l-ță oregano

Pastele făinoase se fierb cca 10 minute, se strecoară, se clătesc cu apă rece și se pun într-un vas separat. Într-un vas pentru cuptor, cu pereți suficient de înalți (cca. 8 cm), se pun straturi alternative de paste făinoase, ciuperci, năut până se epuizează cantitățile. Ultimul strat trebuie să fie de paste făinoase.

Într-un castronel, se încorporează în supa pregătită sarea, oregano, boiaua și uleiul, amestecându-se bine. Acest lichid se va turna peste compoziția pusă în vasul pentru cuptor. Se dă apoi vasul la cuptor, la foc potrivit. Când s-a rumenit puțin deasupra și lichidul a scăzut, este gata. Se servește cald. Este un fel de mâncare foarte consistent și gustos.

223. SPAGHETE CU SOS DE LINTE

300 g spaghete, 150 g linte roșie, 5 roșii mari, 2 ardei roșii, 1 ceapă, 2-3 căței usturoi, 2-3 frunze busuioc verde, 2 ling ulei, 1 l-ță sare, ½ l-ță oregano

Spaghetele se fierb 15 minute, apoi se scurg și se clătesc cu puțină apă călduță. Lintea se fierbe 30 minute. Între timp, ceapa, ardeii, usturoiul și roșiile tocate se călesc 2-3 minute. Se adaugă sarea și oregano. Apoi se pasează cu mixerul, împreună cu lintea fiartă și scursă de zeama în care a fiert. În sosul obținut, se adaugă frunzulițele de busuioc, tocate mărunt.

Spaghetele se pun pe un platou, iar deasupra lor se pune sosul de linte preparat. Este o mâncare foarte consistentă și gustoasă.

224. HRIȘCĂ CU LEGUME

1 cană hrișcă, 1 ceapă, 2 ardei grași, 1 lingură ulei, ½ l-ță sare, 1 leg. verdeață

Se curăță legumele și se toacă feliuțe subțiri. Se pun la călit într-o cratiță cu puțină apă, timp de 2 minute. Se adaugă apoi hrișca, aleasă și spălată, și se toarnă deasupra apă clocotită cât să le acopere

cu 5-6 cm. Se dă focul mic și se lasă să fiarbă înăbușit 20 minute. După acest timp, se adaugă sarea și uleiul, se amestecă, se presară verdeața tocată mărunt și se oprește focul. Se servește cu diferite chifteluțe.

225. RULADĂ CU LEGUME

Pentru aluat:

2 căni făină, 20 g drojdie, 3 ling ulei, ½ l-ță sare, apă călduță

Pentru umplutură:

3 cepe tocate fin, 1 cană gogoșar conservat în suc de roșii tocat mărunt, 50 g măsline curățate de sâmburi și tocate mărunt, 4 cartofi fierți în coajă și dați apoi pe răzătoarea mare, 1 leg. verdeață tocată fin

Drojdia se dizolvă în puțină apă și cu sarea. Se amestecă apoi cu făina, uleiul și atâta apă cât să rezulte un aluat elastic, ușor de modelat. Se frământă bine. Se lasă apoi 30 minute, acoperit, într-un loc călduț. După acest timp, se întinde din el o foaie cât tava mare de la aragaz. Se pune foaia în tavă și se dă la cuptor 5 minute (după ceas!). Se scoate imediat din cuptor și deasupra se va presăra compoziția de legume.

Legumele se amestecă toate, apoi și cu verdeața și măslinele tocate mărunt, și se presară peste foaia din tavă. După aceea, foaia se rulează. Se poate unge cu puțin ulei. Rulada se dă la cuptor și se lasă la foc potrivit cca 30 minute. Se servește caldă sau rece. Se poate folosi orice altă combinație de legume (conopidă, broccoli, dovlecei, gulii, spanac etc.)

226. SUFLE DE MĂLAI CU SOIA TEXTURATĂ

500 g mălai, 100 g soia texturată granule, 3 linguri zacuscă, 1 l-ță sare, 1/2 l-ță busuioc pisat, 50 ml suc de roșii, 2 ling. ulei, 1 crenguță cimbru, 1 foaie dafin

Granulele de soia texturată se fierb 15 minute în apă clocotită, în care se pun crenguța de cimbru și foaia de dafin. După acest timp, se scurg de zeamă, care se aruncă, și se îndepărtează dafinul și cimbrul.

Din mălai, se face o mămăligă de consistență potrivită. Când este gata se răstoarnă într-un castron. Apoi se adaugă soia granule pregătită și toate celelalte ingrediente, amestecându-se bine. Compoziția rezultată se pune într-un vas Jena, uns cu ulei, și se dă la cuptor, la foc potrivit. Se lasă până se rumenește puțin, apoi se scoate din cuptor și se servește caldă.

IV. SALATE

SALATE DIN LEGUME CRUDE

227. SALATĂ DE UNTIȘOR

500 g untițor, fraged, cules înainte de a înflori, pentru a nu fi prea amar, ½ l-ță sare, 1 ling. ulei, 2 ling. suc de lămâie sau 3 ling. suc de corcodușe (pregătit în casă)

Untișorul se alege, se curăță, se spală bine și se amestecă, într-un castron, cu restul ingredientelor. Este o salată ușor amăruie, excelentă în cura de verdețuri de primăvară. Este indicat a se consuma de cel puțin 2-3 ori în fiecare primăvară.

228. SALATĂ DE PĂPĂDIE

300 g frunze de păpădie, culese când sunt foarte fragede și din locuri nepoluate, 1 l-ță ulei, 2-3 ling. suc de lămâie, ½ l-ță sare, 1 legătură usturoi verde, 2 legături ceapă verde

Păpădia, usturoiul și ceapa verde se curăță, se spală și se toacă mărunt. Se adaugă apoi sarea, uleiul și sucul de lămâie. Este o salată excelentă, primăvara, devreme, cu efect de eliminare a toxinelor din corp, după iarnă, când consumul de crudități este redus.

229. SALATĂ DE UNTIȘOR, PĂPĂDIE ȘI SALATĂ VERDE

200 g păpădie, 200 g untișor, 2 salate, ½ l-ță sare, 1 ling. ulei, 2-3 ling. suc de lămâie sau 100 ml. suc de roșii

Se curăță păpădia, untișorul și salata verde și se spală bine. Salata și păpădia se toacă mărunt. Se amestecă toate cu sarea, uleiul și sucul de lămâie (sau de roșii).

230. SALATĂ DE CEAPĂ VERDE, RIDICHI ȘI SALATĂ VERDE

2 salate, 2 legături de ridichi fragede, 2 legături ceapă verde, ½ l-ță sare, 1 ling. ulei, 2-3 ling. suc de lămâie

Se curăță salata, ridichile și ceapa verde. Salata și ceapa verde se toacă mărunt, iar ridichile se taie rondele. Se amestecă su sarea, uleiul și sucul de lămâie.

231. SALATĂ DE CEAPĂ VERDE CU SUC DE ROȘII

4 legături de ceapă verde, 150 ml suc de roșii, 1 ling. ulei

Se curăță ceapa verde, se toacă mărunt. Se amestecă apoi cu uleiul și sucul de roșii. Este excelentă cu fasole, mazăre bătută sau cartofi piure.

232. SALATĂ DE MĂCRIȘ (I)

500 g frunze de măcriș, ½ l-ță sare, 1 ling. ulei

Frunzele de măcriș se spală și se toacă mărunt. Se amestecă cu sare și ulei. Fiind acrișoare, nu necesită suc acru.

233. SALATĂ DE MĂCRIȘ (II)

250 g frunze de măcriș, 1 salată verde, 2 legături ceapă verde, 1 ling. ulei, 50 ml suc de roșii

Frunzele de măcriș și de salată se spală, se toacă mărunt; de asemenea și ceapa verde. Se amestecă cu uleiul și sucul de roșii.

234. SALATĂ DE PRIMĂVARĂ

2 salate, 20 frunze spanac, cca 20 codițe ceapă verde, 10 codițe usturoi verde, 5 ridichi roșii, ½ l-ță sare, 2 ling ulei, 2 ling. suc de lămâie

Se pregătesc legumele, se spală bine și se curăță. Ridichile se taie rondele, iar restul se toacă mărunt. Se pun toate ingredientele într-un castron și se amestecă bine. Se servește imediat.

235. SALATĂ DE ROȘII, CEAPĂ ȘI CASTRAVEȚI

4 roșii, 2 cepe sau 2 legături ceapă verde, 2-3 castraveți de grădină, ½ l-ță sare, 1 ling. ulei

Se spală legumele. Cepele se taie feliuțe subțiri, castraveții se taie rondele, iar roșiile felii. Se adaugă sarea, uleiul și se amestecă bine.

236. SALATĂ DE ROȘII, CASTRAVEȚI ȘI USTUROI

4 roșii, 4 castraveți, 5-6 căței usturoi, ½ l-ță sare, 1 ling. ulei

Se spală legumele. Castraveții se taie rondele. Roșiile se taie feliuțe. Usturoiul se toacă mărunt. Se pun într-un castron, se adaugă sarea și uleiul.

237. SALATĂ DE CASTRAVEȚI CU USTUROI

8 castraveți de grădină, 8 căței de usturoi, 1 ling. ulei, 2 linguri suc de lămâie, 1-ță sare, câteva fire mărar verde (opțional)

Castraveții se spală, se curăță de coajă și se taie rondele subțiri. Se pun într-un castron. Căţeii de usturoi se curăță și se taie mărunt cu cuțitul. Se presară deasupra castraveților. Dacă se folosește mărar, se toacă fin și se presară, de asemenea, peste castraveți. Se adaugă sarea, sucul de lămâie și uleiul Se amestecă bine. Este o salată delicioasă. Foarte bună cu fasole bătută sau pilaf.

238. SALATĂ DE CASTRAVEȚI CU SPANAC

4 castraveți, ½ kg spanac, ¾ cană sos italian (Vezi secțiunea Sosuri*)*

Se spală legumele. Castraveții se curăță de coajă și se taie rondele foarte subțiri. Spanacul se toacă mărunt. Se amestecă într-un castron castraveții cu spanacul, iar apoi cu sosul italian.

Această salată se poate prepara și simplu, cu 2 linguri ulei, sare și suc de roșii sau suc de lămâie.

239. SALATĂ DE SPANAC

½ kg spanac, 1 salată verde mare, ½ l-ță sare, 1 ling. ulei, 2-3 ling. suc de lămâie

Spanacul și salata se curăță, se spală și se toacă. Se adaugă sarea, uleiul și sucul de lămâie.

240. SALATĂ DE ARDEI

5-6 ardei grași, diferit colorați, 1 ceapă, ½ l-ță sare, 1 l-ță ulei

Ceapa se curăță, se spală și se taie fideluță. Ardeii se spală, se curăță de cotoare și se taie felii subțiri. Se amestecă cu ceapa, sarea și uleiul.

241. SALATĂ DE VARĂ (I)

3 roșii mari, 1 ardei, 2 cepe, 1 castravete, 20 g semințe de floarea-soarelui, decojite, ½ l-ță sare, 1 l-ță ulei

Se spală bine toate legumele și se curăță. Ceapa și ardeii se taie fideluță, roșiile felii subțiri, castravetele, curățat de coajă, se taie rondele subțiri. Se pun toate într-un castron, se adaugă uleiul și sarea, iar deasupra se presară semințe de floarea-soarelui. Se amestecă bine. Se consumă imediat ce a fost pregătită.

242. SALATĂ DE VARĂ (II)

1 varză mică, 2 ardei, 2 castraveți, 2 cepe, 2 roșii, 2 ling. ulei, ½ l-ță sare, ½ l-ță mirodenii după gust

Varza se spală, se taie în două, i se scoate cotorul și se toacă fin, frecându-se cu sarea și așezându-se apoi în castronul pentru salată. Ardeii și ceapa se curăță, se spală și se taie fideluță; castraveții se taie rondele, iar roșiile feliuțe. Se amestecă toate ingredientele în castronul cu varză, punând apoi uleiul și mirodeniile.

243. SALATĂ CU GERMENI DE GRÂU

1 varză mică, 2 roșii, 1 ardei, 1 ceapă, 1 morcov, 1 ling. ulei, 30 g germeni de grâu, ½ l-ță sare, ½ l-ță mirodenii

Se curăță și se spală bine legumele. Ceapa și ardeiul se taie fideluță. Varza se toacă mărunt sau se dă pe răzătoarea mare și se freacă cu sarea. Morcovul se dă pe răzătoarea mare. Roșiile se taie rondele. Legumele astfel pregătite se pun într-un castron și se amestecă bine cu sarea, uleiul, mirodeniile și germenii de grâu. Se consumă ca atare, fiind o masă potrivită pentru seară. Este sățioasă.

244. SALATĂ DE CASTRAVEȚI

8 castraveți de grădină, 2-3 fire usturoi verde, 7-8 corcodușe verzi, 1 ling ulei, ½ l-ță sare

Castraveții se spală, se taie rondele subțiri. Usturoiul se toacă fin. Corcodușele se taie felii subțiri, se îndepărtează sâmburii. Se pun într-un castron toate ingredientele și se amestecă bine. Salata este foarte bună cu fasole bătută, linte bătută etc.

245. SALATĂ DE CASTRAVEȚI CU CHIMEN

8 castraveți, 1 ling. ulei, ½ l-ță sare, 2 ling. suc de lămâie, ½ l-ță chimen pisat, 2-3 frunze mărar verde

Se curăță și se spală castraveții. Se taie rondele subțiri. Se pun într-un castron și se adaugă restul ingredientelor. Se amestecă bine. Chimenul dă o aromă deosebită acestei salate.

246. SALATĂ COLORATĂ (august-septembrie)

1 salată verde, 2 morcovi, 1 ceapă, 3 ardei grași diferit colorați (unul poate fi gogoșar), 2-3 ridichi de lună (sau o gulie mică), 2 ling. ulei, ½ l-ță sare, 2 ling. suc de lămâie

Se spală bine legumele. Morcovii și ridichile se rad pe răzătoarea mare. Ceapa și salata verde se taie fideluță. Ardeii se taie feliuțe subțiri. Se pun toate într-un castron pentru salată, se adaugă sarea, uleiul și sucul de lămâie și se amestecă bine. Se servește imediat. Este delicioasă, foarte frumos colorată, putând fi servită și la mese festive.

247. SALATĂ DE TOAMNĂ

1 varză mică, 1 gogoșar roșu mare, 1 ardei verde, 1 ardei galben, 1 morcov, 1 ceapă roșie, 2 ling. ulei, 1 l-ță sare, 2 ling. suc de lămâie, 2 frunze tarhon

Se pregătesc legumele, se curăță, se spală. Varza și morcovul se rad prin răzătoarea mare. Restul legumelor se taie felii foarte subțiri. Se adaugă sarea, uleiul, tarhonul tocat fin și sucul de lămâie. Se amestecă bine. Se servește imediat. Salata este gustoasă și foarte aspectuoasă prin diversitatea de culori.

248. SALATĂ DE VARZĂ (I)

1 varză potrivită, 1 l-ță sare, 1 ling. ulei, 2-3 ling. suc de lămâie

Varza se curăță de cotor și de frunzele exterioare, deteriorate, se toacă mărunt, se freacă cu sare și se pune într-un castron. Se adaugă sucul de lămâie și uleiul, amestecându-se bine. Se consumă proaspătă. Este o salată excelentă, foarte sănătoasă, care ar trebui folosită regulat, cel puțin de două ori pe săptămână.

249. SALATĂ DE VARZĂ (II)

1 varză potrivită, 1 l-ță sare, 1 ling. ulei, 100 ml suc de roșii sau 3-4 roșii proaspete

Varza se curăță de cotor și de frunzele exterioare, se toacă mărunt, se freacă cu sare și se pune într-un castron. Se adaugă sucul de roșii (sau roșiile tăiate felii) și uleiul, amestecându-se bine. Se servește imediat.

250. SALATĂ DE VARZĂ ALBĂ ȘI VARZĂ ROȘIE

1 varză roșie albă, mică, 1 varză roșie, mică, 1 l-ță sare, 1 ling. ulei, 2-3 ling. suc de lămâie

Verzele se curăță de cotoare și de frunzele exterioare, se toacă mărunt (sau se pot da pe răzătoarea mare), se freacă cu sare. Se pun într-un castron. Se adaugă uleiul și sucul de lămâie, amestecându-se bine. Se servește proaspătă.

251. SALATĂ DE GULII

4 gulii fragede, ½ l-ță sare, 1 ling. ulei, 2 ling. suc de lămâie

Se curăță guliile de coajă, se spală și se dau pe răzătoarea mare. Se adaugă restul ingredientelor.

252. SALATĂ DE PRAZ (I)

4 fire de praz de mărime mijlocie, 100 g măsline, 100 ml suc de roșii

Prazul se curăță, se spală și se taie rondele. Se adaugă restul ingredientelor. Dacă este posibil, se curăță măslinele de sâmburi. Se amestecă bine.

253. SALATĂ DE PRAZ (II)

4 fire praz, 1 ceapă, 2 morcovi, 1 țelină potrivită, ½ l-ță sare, 1-2 ling. ulei, 2 ling suc de lămâie

Se curăță și se spală legumele. Prazul se taie rondele, ceapa se taie fideluță, iar morcovii și țelina se dau pe răzătoarea mare. Se adaugă sarea, sucul de lămâie și uleiul și se amestecă bine. Este o salată foarte hrănitoare și aspectuoasă.

254. SALATĂ DE VARZĂ ROȘIE CU HREAN

1 varză roșie, 1 hrean mic, 1 ling. ulei, ½ l-ță sare, 2 ling. suc de lămâie

Varza roșie se curăță de cotor și de frunzele deteriorate, se spală și se toacă mărunt sau se rade pe răzătoarea mare. Hreanul se rade pe răzătoarea mică. Se adaugă sarea, uleiul și sucul de lămâie. Se amestecă toate ingredientele.

255. SALATĂ DE ANDIVE

½ kg andive, ½ l-ță sare, 1 ling. ulei, 2 ling. suc de lămâie, 1 ceapă - opțional

Se aleg andive cât mai fragede. Cele mai groase sunt mai amare. Andivele se curăță, se spală și se taie rondele. Ceapa se taie feliuțe subțiri. Se adaugă sarea, uleiul și sucul de lămâie. Se amestecă.

256. SALATĂ DE ANDIVE, ȚELINĂ ȘI MORCOVI

300 g andive, 1 țelină potrivită, 2 morcovi, ½ l-ță sare, 1 ling. ulei, 2 ling. suc de lămâie

Andivele se curăță, se spală și se taie rondele. Țelina și morcovii se curăță, se spală și se dau pe răzătoarea mare. Se adaugă sarea, uleiul și sucul de lămâie. Se amestecă bine.

257. SALATĂ DE ANDIVE, SFECLĂ ROȘIE ȘI VARZĂ

200-300 g andive, 1 sfeclă roșie fiartă, 1 varză mică, 1 l-ță sare, 1 ling. ulei, 2-3 ling. suc de roșii

Sfecla roșie fiartă sau coaptă se rade pe răzătoarea mare. Andivele se taie rondele. Verzei i se scoate cotorul, se curăță de frunzele exterioare, se spală și se toacă mărunt sau se rade pe răzătoarea mare. Se amestecă toate ingredientele. Este o salată excelentă, foarte frumos colorată, pretându-se pentru mese festive.

258. SALATĂ DE CEAPĂ ROȘIE, CU SUC DE ROȘII

2 cepe roșii mari, 100-150 ml suc de roșii, 1 l-ță ulei

Cepele se curăță, se spală și se taie în două de-a lungul, apoi feliuțe subțiri pe orizontal. Se adaugă sucul de roșii și uleiul. Este o salată excelentă pe timp de iarnă.

259. SALATĂ DE ȚELINĂ CU MORCOVI

1 țelină mare sau 2 mai mici, 3 morcovi, 1 ceapă, 1 ling. ulei, ½ l-ță sare, 2 ling. suc de lămâie, 1 măr – opțional

Țelina și morcovii (eventual și mărul) se curăță, se spală și se dau pe răzătoarea mare. Ceapa se taie solzișori. Se pun într-un castron și se amestecă cu sarea, uleiul și sucul de lămâie. Sursă deosebită de vitamine în anotimpul rece.

SALATE DIN LEGUME CRUDE + LEGUME FIERTE

260. SALATĂ DE CARTOFI (I)

1 kg cartofi, ½ l-ță oregano pisat, 2 ling. ulei de măsline, 3 fire ceapă verde, 1 leg. pătrunjel verde

Cartofii se curăță, se spală, se taie rondele și se fierb. Sunt gata în 20 minute. Se strecoară. Ceapa se toacă mărunt. Se amestecă apoi cu cartofii, uleiul și oregano. Se așază pe un planou. Deasupra se presară pătrunjelul tocat fin. Se servește imediat după preparare.

261. SALATĂ DE CARTOFI (II)

1 kg cartofi, 1 salată creață, 5-6 roșii, 3 cepe, 2 castraveți, 10-12 măsline, 2-3 căței de usturoi, 1 ling. ulei

Cartofii se curăță, se spală, se taie rondele și se pun la fiert în apă, cât să-i acopere cu 3 cm. În 20 minute sunt gata. Se strecoară și se lasă la răcit. În timp ce fierb cartofii, se pregătesc și celelalte legume. Roșiile, cepele și castraveții se taie feliuțe subțiri sau rondele. Se amestecă apoi cu cartofii care s-au răcit, măslinele și uleiul. Se omogenizează bine.

Pe un platou, se așază salata verde creață, frunză cu frunză, cu partea creață pe marginea platoului. Deasupra se pune cu grijă salata de cartofi. Se servește proaspătă.

262. SALATĂ DE CARTOFI ȘVĂBEASCĂ

1 kg cartofi, 1 l-ță sare, 2 ling ulei

Cartofii se curăță, se spală și se taie cubulețe de cca 2 cm. Se pun la fiert în apă clocotită, cât să-i acopere cu 2 cm. Sunt gata în 25 minute, înainte de a se opri focul, adăugându-se sarea. Se scurg de zeamă și se lasă la răcit. Se pun în castronul pentru salată, se adaugă uleiul și 2 linguri apă rece. Se amestecă bine.

263. SALATĂ DE CARTOFI CU TOFU

1 kg cartofi, 200 g tofu (brânză de soia), 3-4 ardei, 2 cepe, 2 ling. ulei, 1 l-ță sare, 1 leg. mărar

Cartofii se fierb în coajă. După ce s-au răcit, se curăță de coajă și se taie rondele. Ardeii și ceapa se curăță, se spală și se taie solzișori. Se pun toate într-un castron. Se adaugă tofu tăiat cubulețe și restul ingredientelor. Mărarul se pune la sfârșit, tocat fin.

264. SALATĂ DE CARTOFI CU PORUMB DULCE

1 kg cartofi, 200 g porumb dulce, 3 căței usturoi, 1 l-ță sare, 1 ling ulei de măsline, 3 castraveți, 1 ceapă, 1 leg. mărar

Cartofii se curăță, se spală, se taie rondele și se pun la fiert. Când sunt gata se scurg de zeamă și se lasă la răcit. Usturoiul și ceapa se toacă mărunt. Castraveții se taie în două pe lungime, apoi felii subțiri. Se pun într-un castron toate ingredientele și se amestecă bine. Deasupra se presară mărarul tocat fin.

265. SALATĂ DE CARTOFI CU BROCCOLI

8 cartofi, 2 tulpinițe broccoli (sau 2 gulii de seră), ½ cană ardei/gogoșar tocat mărunt sau iarna conservat în suc de roșii, 1 țelină potrivită, 2 legături ceapă verde, 100 g maioneză de soia, măsline pentru ornat

Cartofii se curăță, se spală și se taie cubulețe mici. Se fierb, apoi se strecoară și se lasă la răcit. Broccoli se pune la fiert împreună cu cartofii, dar se lasă să fiarbă doar 5-7 minute. (Poate fi folosit chiar crud). După ce a fiert, broccoli se scoate din supă, se lasă la răcit și apoi se taie bucățele mici. La fel se procedează, dacă folosim gulie în loc de broccoli. Țelina, crudă, se dă prin răzătoarea mare. Ceapa verde se toacă mărunt. De asemenea, ardeiul/gogoșarul. Într-un castron suficient de mare, se pun toate ingredientele și se amestecă cu maioneza de soia. Se așază pe un platou și se ornează cu măsline.

266. SALATĂ DE CARTOFI CU SOS VERDE

8 cartofi, 250 g spanac, 5-6 căței usturoi, ½ l-ță sare, 2-3 ling. ulei, 1 ardei gras roșu (sau gogoșar) (opțional), 1 fir de praz (opțional)

Cartofii se spală și se pun la fiert cu coajă cu tot, în apă care clocotește. În cca 30 de minute sunt gata. Se scurg de zeamă (care se aruncă) și se lasă la răcit.

Între timp, spanacul, curățat, ales bine și spălat, se pune 1 minut (nu mai mult) în apă clocotită. Se scurge, iar zeama nu se aruncă. Spanacul se pasează bine, adăugându-i-se usturoiul pisat, sarea și puțin din zeama în care a fiert (cca 250 ml), amestecându-se bine până se obține un sos de consistență potrivită.

Cartofii, după ce s-au răcit, se curăță de coajă, se taie în patru, apoi feliuțe și se așază pe un platou adânc de cca 5 cm. Deasupra se toarnă sosul verde de spanac. Pentru decor se pot așeza deasupra pătrățele mici de 1 cm. de ardei roșu sau rondele de praz foarte subțiri.

267. SALATĂ ORIENTALĂ (DE VARĂ)

6 cartofi fierți în coajă, 1 ceapă mare, 3 roșii, 3 ardei diferit colorați, 2 castraveți, 50 g măsline

Cartofii, după ce au fiert în coajă, se lasă la răcit și se taie în două, pe lungime, și apoi feliuțe transversal. Celelalte legume se

curăță și se spală. Ceapa se taie fideluță. Ardeii se curăță de cotoare și se taie feliuțe subțiri, transversal. Castraveții, curățați de coajă, se taie rondele subțiri. Roșiile se taie felii. Se pun toate legumele astfel pregătite într-un castron și se amestecă cu măslinele.

268. SALATĂ ORIENTALĂ (DE IARNĂ)

6 cartofi potriviți, 2 cepe, 2-3 ling. gogoșari (din cei conservați în suc de roșii), 100 g măsline

Cartofii se fierb în coajă. După ce s-au răcit, se curăță și se taie rondele. Cepele se taie feliuțe subțiri. Se amestecă într-un castron împreună cu gogoșarii și măslinele.

269. SALATĂ DE CARTOFI CU LEGUME ASORTATE

5 cartofi fierți tăiați cuburi mici, 2 cepe albe mici și 2 cepe roșii mici tocate mărunt, 2 cățel usturoi tocați, 1 dovlecel mic fiert 5 minute și tăiat felii, 1 ardei gras roșu, 1 ardei gras galben, 1 ardei gras verde – tăiați feliuțe subțiri, 3 roșii tăiate felii subțiri, 1 fir praz tăiat rondele, 3 ling. ulei, 2-3 ling. suc de lămâie, 1 l-ță sare

Toate aceste ingrediente se amestecă într-un vas. Este o salată foarte hrănitoare.

270. SALATĂ DE SFECLĂ ROȘIE

1 kg sfeclă roșie (4-6 sfecle de mărime mică-mijlocie), 1 l-ță sare, 1 ling. ulei, 2 ling. suc de lămâie

Sfecla se spală și se pune la fiert (cu tot cu coajă!). Fierbe în cca 1 oră. Se scurge zeama în care a fiert, se lasă la răcit. Se curăță apoi de coajă și se rade pe răzătoarea mare. Se adaugă sarea, uleiul și sucul de lămâie. Se amestecă bine. Cine suportă poate adăuga și puțin hrean ras.

271. SALATĂ DE SFECLĂ ROȘIE CU NUCI

2 sfecle mici, 1 măr mic, 3 linguri nuci tocate, 2 ling. suc de lămâie, 1 l-ță sare.

Sfecla roșie se fierbe cu coajă cu tot cca 50 minute sau se coace în cuptor. După ce s-a răcit puțin, se curăță de coajă și se rade pe răzătoarea mare. Mărul crud se rade pe răzătoarea mică. Se amestecă sfecla cu mărul, cu nucile tocate și cu sucul de lămâie. Se lasă să se pătrundă bine 2-3 ore, apoi se servește cel mai bine cu preparate pe bază de orez sau fasole.

272. SALATĂ DE ARDEI COPȚI CU SOS DE ROȘII

1 kg ardei gras roșu, capia sau gogoșar roșu, 5-6 roșii mari, bine coapte, 1 l-ță sare, 1 ling. ulei

Se coc ardeii pe o tablă, așezată pe focul mare de la aragaz. Se curăță de îndată ce sunt gata, fierbinți fiind. (Dacă nu se curăță imediat, se așază într-un vas presărând sare grunjoasă peste ei, altfel nu se vor putea decoji). Se așază frumos într-un castron, suficient de adânc.

Roșiile se curăță de partea verde și se taie feliuțe. Se pun într-o cratiță și se lasă să fiarbă înăbușit, cca 5 minute, după ce au dat primul clocot. La sfârșit, se adaugă sarea și uleiul. Se răstoarnă în strecurătoare și se pasează peste ardeii copți și așezați în castron. Este o salată foarte gustoasă și hrănitoare.

273. SALATĂ ASORTATĂ CU PORUMB

100 g boabe mazăre verde, 3 morcovi, 100 g paste făinoase (melcișori), 100 g porumb dulce, 2 linguri suc de lămâie, 1 leg. ceapă verde

Se curăță morcovii, se taie rondele și se pun la fiert în cca 1,5 l apă care clocotește. După 15 minute se adaugă și boabele de mazăre verde (poate fi și congelată). După încă 15 minute se oprește focul.

Se strecoară – zeama în care au fiert legumele se păstrează, se poate prepara o supă gustoasă.

În timp ce fierb legumele, separat, în altă cratiță, se pun la fiert pastele făinoase, de asemenea în apă care clocotește. În 10 minute sunt gata. Se strecoară, se clătesc cu apă rece și se lasă să se răcească.

Se amestecă apoi morcovii, mazărea cu pastele făinoase, se adaugă porumbul (din cutie, scurs de zeamă) sarea, uleiul, sucul de lămâie și ceapa verde tocată mărunt.

274. SALATĂ DE ARDEI GRAS (I)

8 ardei grași, 1 ceapă, 2-3 ling. suc de lămâie, 2 ling. ulei, ½ l-ță sare

Se pune la fiert o ceapă într-un litru de apă. Între timp se spală ardeii, se curăță de cotoare, se clătesc din nou puțin pentru a se îndepărta semințele și se taie, pe lungime, fâșii de cca. 1-2 cm lățime. După ce a fiert 5 minute în apă, ceapa se scoate și se cufundă în acea zeamă ardeii, lăsându-se să fiarbă și ei, la foc mic 2-3 minute. Se scot apoi cu spumiera și se așază pe un platou pentru salată. Din ulei, sare și suc de lămâie și 100 ml din zeama în care au fiert ardeii se face un sos care se toarnă peste ardei. Se servește cu cartofi piure sau pilaf.

275. SALATĂ DE ARDEI GRAS (II)

8 ardei grași, 3 ling. ulei, 2-3 ling. suc de lămâie, ½ ling. mărar tocat fin, ½ ling. tarhon tocat fin, 1/-2 l-ță sare

Se pune la fiert 1 l apă. Ardeii se spală, se curăță de cotoare, se clătesc puțin din nou pentru a se îndepărta semințele și se taie în două pe lungime și apoi feliuțe subțiri de-a latul. Între timp, apa a început să clocotească și se cufundă în ea ardeii pregătiți, lăsându-se 2-3 minute. Se scot apoi cu spumiera și se așază pe un platou.Din restul ingredientelor, plus 200 ml din zeama în care au

fiert ardeii, se face un sos care se toarnă peste ardei. Sunt delicioși, foarte aromați datorită tarhonului.

276. SALATĂ DE ARDEI GRAS (III)

8 ardei, 6 roșii bine coapte, 1 ling. ulei, ½ l-ță sare

Roșiile se spală, se curăță de cotoare și de părțile verzi și se taie feliuțe. Se pun într-o cratiță și se lasă să fiarbă încet, cca 5 minute din momentul în care începe fierberea. În timp ce roșiile fierb, se spală ardeii, se curăță de cotoare și semințe și se taie feliuțe subțiri. Roșiile, după ce au fiert, se pun într-o strecurătoare așezată peste castronul în care se va face salata, pasându-se bine cu o lingură de lemn. În sucul de roșii obținut, se adaugă sarea și uleiul, se amestecă bine și apoi se pun ardeii tăiați feliuțe.

277. SALATĂ DE CONOPIDĂ

1 conopidă de cca ½ kg, 2-3 morcovi, 3-5 căței usturoi pisat, 1 ceapă roșie, 2 ling. gogoșar tocat, (poate fi și conservat în suc de roșii), 1 ling. semințe susan pisat, 1 ling suc de lămâie, ½ l-ță busuioc pisat, 2 ling ulei, 1 l-ță sare

Se spală și se curăță legumele. Conopida se desface buchețele mici. Morcovii se taie rondele. Împreună cu conopida se pun la fiert 15 minute în apă care clocotește. Apoi se strecoară. Într-un castron, se pun buchețelele de conopidă, morcovii, ceapa roșie tăiată solzișori și restul ingredientelor. Se amestecă bine. Se servește imediat.

278. SALATĂ DE CASTRAVEȚI, DOVLECEI ȘI CONOPIDĂ

100 g orez fiert, 1 dovlecel potrivit, 1 conopidă de cca ½ kg, 2 ling ulei, 3 castraveți, 3 fire usturoi verde, ½ l-ță sare, 2-3 ling. suc de lămâie, 1 leg. mărar verde

Se pregătesc legumele, se curăță, se spală. Dovlecelul se curăță de coajă și se taie rondele. Conopida se desface bucățele. Se pun

amândouă la fiert 5 minute în apă care clocotește. Se strecoară și se lasă la răcit. Castraveții se taie rondele, usturoiul se toacă fin și de asemenea mărarul. Se pun într-un castron toate ingredientele și se amestecă bine. Se așază pe un platou. Mărarul se poate presăra la sfârșit peste salată.

279. SALATĂ ASORTATĂ

½ kg spanac, ½ kg morcovi, 1 țelină potrivită, 1 salată verde, 1 sfeclă roșie potrivită, 2 ling. ulei, 1 l-ță sare, 2 ling. suc de lămâie

Legumele se spală și se curăță. Spanacul, care pentru această rețetă ar trebui să aibă frunze mai mici, se spală frunză cu frunză, îndepărtându-se cotoarele. După spălare, frunzele de spanac se așază într-o strecurătoare, lăsându-se la scurs suficient timp pentru a se scurge apa de pe ele. Morcovii, țelina și sfecla roșie se rad pe răzătoarea mare, dar fiecare într-un vas separat. Salata verde se toacă mărunt, de asemenea și spanacul după ce s-a scurs bine.

Se ia un platou mare, rotund și se așază întâi frunzele de spanac – ca un pat – în mod uniform, pe toată suprafața. Apoi se așază frumos, concentric, celelalte legume pregătite. Culorile alternează frumos. Într-un castronel se amestecă sarea, uleiul, sucul de lămâie cu 2-3 linguri apă. Cu sosul obținut se stropește salata. Se servește imediat. Rețeta se pretează și pentru mese festive.

280. SALATĂ DE DOVLECEI CU ROȘII

2 dovlecei, 3 roșii, 5 căței usturoi, 1 legătură mărar, ½ l-ță sare, 1 ling. ulei

Dovleceii se curăță de coajă, se spală și se taie rondele subțiri (0,5 cm). Se pun la fiert în apă clocotită și se lasă 5 minute (nu mai mult). Se scot apoi din zeama în care au fiert cu o strecurătoare, scurgându-se bine de zeamă. Se pun pe un vas întins și se lasă la răcit.

Între timp se pregătesc roșiile, se spală și se taie feliuțe sau rondele subțiri. Când s-au răcit rondelele de dovlecei se amestecă într-un castron cu roșiile. Căţeii de usturoi pisaţi, mărarul tocat mărunt, sare, ulei și cca 100 ml zeamă în care au fiert dovleceii se amestecă într-un castronel separat, rezultând un sos care se toarnă peste legumele din castron. Se amestecă bine.

281. SALATĂ FRANŢUZEASCĂ

4 cartofi, 200 g fasole verde, 10-12 măsline, 2 ardei grași, 2 cepe, 2-3 ling. ulei, 3-4 roșii, 1 l-ță sare, 2-3 ling. suc de lămâie (opțional)

Cartofii se spală bine și se pun la fiert, cu coajă cu tot, în apă care clocotește. Sunt gata în 30 minute. Când sunt gata, se scurg de zeamă, care se aruncă, se lasă să se răcească, se curăță apoi de coajă și se taie în două pe lungime, apoi feliuțe subțiri transversal.

Fasolea verde se spală, se curăță, se taie în 3-4 bucățele și se pune la fiert în apă clocotită. Fierbe în 30-35 min. Când este gata, se strecoară, zeama putând fi folosită la altceva. Păstăile se lasă să se răcească.

Ardeii și ceapa se curăță, se spală și se taie feliuțe subțiri. Se pun într-un castron suficient de mare pentru salată. Se adaugă cartofii și păstăile de fasole, legumele fiind pregătite așa cum s-a explicat mai sus. Roșiile, bine spălate, se taie rondele și se pun și ele în castron. Se adaugă măslinele, uleiul, sucul de lămâie și sarea. Se amestecă bine.

282. SALATĂ DE VARĂ CU NĂUT (I)

1 cană năut fiert, 2 castraveți, 2 ardei, 2 roșii, 1 ceapă, 1 morcov, 1 ling. ulei, 1/2 l-ță sare, câteva fire pătrunjel verde

Se spală bine legumele și se curăță. Castraveții și morcovii se taie rondele, ardeii și roșiile feliuțe subțiri, ceapa fideluță. Se amestecă bine cu sarea, uleiul și năutul bine fiert, scurs și răcit.

283. SALATĂ DE VARĂ CU NĂUT (II)

1 cană năut fiert, 3 ardei, 3 castraveți, 2 cepe, 2 ling ulei, 1 l-ță sare, ½ l-ță boia de ardei dulce, 2 ling suc de lămâie

Se curăță legumele se spală și se taie fideluță, castraveții rondele. Se pun într-un castron. Se adaugă năutul fiert bine, sarea, uleiul, boiaua și sucul de lămâie. Se amestecă bine. Se servește proaspătă.

284. SALATĂ (AMERICANĂ) DE VARZĂ

1 varză potrivită, 4 morcovi, 1 ardei galben, 2 linguri semințe de floarea-soarelui, 1 ling. ulei, 1 l-ță sare

Se curăță și se spală legumele. Varza se toacă foarte mărunt și se freacă bine cu sarea. Ardeii se taie feliuțe subțiri transversal, iar morcovii se taie fâșii foarte subțiri pe lungime. Se amestecă toate ingredientele într-un castron. Salata se servește imediat după preparare.

285. SALATĂ CU TOFU

1 salată verde, 2 roșii, 1 castravete, 100 g tofu, 1 l-ță sare, 1 ling. ulei

Se curăță și se spală legumele. Salata verde se rupe bucăți mici, castravetele se taie rondele iar roșiile feliuțe subțiri. Se amestecă împreună cu salata. Se adaugă apoi sarea și uleiul. Deasupra se presară tofu ras. Se servește imediat.

286. SALATĂ ITALIENEASCĂ

1 salată verde, 1 ceapă roșie, 2 linguri semințe de dovleac (neprăjite), 1 ling. ulei, sucul de la ½ lămâie, 3 căței usturoi, ½ anason pisat, câteva frunzulițe busuioc verde

Se pregătesc legumele, se curăță și se spală. Salata verde se rupe bucățele, ceapa roșie se taie solzișori, căteii de usturoi se toacă fin. Se amestecă toate ingredientele. Se servește imediat.

287. SALATĂ DE LINTE (I)

100 g linte, 300 g fasole verde, 3 morcovi, 2 ardei, 2 cepe crude, 1 l-ță sare, 2 ling. ulei, ½ l-ță oregano.

Se curăță și se spală legumele. Lintea se fierbe 30 min. Fasolea verde de asemenea, dar în alt vas, separat, împreună cu morcovii tăiați rondele. Când sunt gata, se scurg de zeamă și se lasă la răcit. După ce s-au răcit bine, se pun într-un castron și se adaugă ceapa și ardei tăiați solzișori, sarea, oregano și uleiul. Se amestecă cu grijă.

288. SALATĂ DE LINTE (II)

150 g linte, 2 roșii, 2 ardei, 1 ceapă roșie, 10-12 măsline, 1 l-ță sare, 2 ling. suc de lămâie, 1 ling. ulei

Lintea se spală și apoi se fierbe. Se scurge apoi de zeamă și se lasă la răcit.

Separat ardeiul și ceapa se taie fideluță iar roșiile felii foarte subțiri. Se pun toate ingredientele într-un castron și se amestecă bine. Se servește proaspătă.

289. SALATĂ PORTUGHEZĂ (I)

6 ardei grași, 3 roșii, 100 g măsline, 1 cană orez fiert, 2-3 ling. suc de lămâie, 1-2 ling. ulei, ½ l-ță mirodenii (de exemplu, amestec busuioc + măghiran)

Se spală ardeii și se coc. Apoi se taie bucăți, cotoarele aruncându-se. Roșiile se spală și se taie rondele. Se așază într-un castron pentru salată și se adaugă și celelalte: orezul, măslinele, sucul de lămâie, uleiul și mirodeniile. Se amestecă cu grijă, pentru a nu strivi bobițele de orez.

290. SALATĂ PORTUGHEZĂ (II)

Se prepară în același fel ca Salata portugheză (I), cu deosebirea că, în loc de orez, se folosesc 100-150 g paste făinoase fierte și scurse de zeamă.

291. SALATĂ DE OREZ

100 g orez fiert, 100 g porumb din cutie sau congelat, 2 căţei de usturoi, 1 ceapă roşie, 100 g fasole colorată fiartă, 1 ardei, 1 l-ţă bobiţe coriandru, 100 g maioneză de soia

Usturoiul, ardeiul şi ceapa se toacă fin de tot. Orezul, fasolea răcite bine se amestecă cu boabele de porumb şi apoi cu legumele tocate. La sfârşit, se adaugă şi maioneza de soia şi bobiţele de coriandru.

292. SALATĂ DE VARĂ CU SOIA TEXTURATĂ

250 g paste făinoase, 100 g soia texturată - cubuleţe, 2 ardei graşi roşii, 2 ardei graşi verzi (sau galbeni), 1 ceapă mare (sau 1 legătură ceapă verde), 1 l-ţă boia de ardei dulce, ½ l-ţă busuioc, 1 legătură verdeaţă, 3 linguri ulei

Pastele se pun la fiert în apă clocotită şi se fierb 10 minute. Se strecoară, se clătesc cu apă rece pentru a nu se lipi între ele şi se aşază într-un vas. Soia texturată se pune la fiert 15 minute într-un vas cu apă ce clocoteşte, în care se pun mirodeniile. Când sunt gata, se scurg şi se pun într-un vas la răcit. Ardeii, ceapa se taie fideluţă iar verdeaţa se toacă fin. După ce s-au răcit pastele şi soia texturată, se pun într-un castron mare toate ingredientele şi se amestecă cu grijă. Este foarte hrănitoare în zilele de caniculă.

293. SALATĂ DE MAZĂRE CU PORUMB (I)

300 g mazăre verde boabe, 200 g porumb dulce, 4 morcovi, 2-3 cartofi, 100 g maioneză de soia

Se curăţă şi se spală legumele. Morcovii se taie rondele iar cartofii cubuleţe. Se pun la fiert împreună cu boabele de mazăre. Când sunt gata (25 min.) se scurg de zeamă din care se poate face o supă. Se lasă să se răcească. Apoi într-un castron de salată se pun legumele fierte, porumbul dulce şi se amestecă cu maioneza de soia.

294. SALATĂ DE MAZĂRE CU PORUMB (II)

1 cană mazăre boabe, 200 g porumb dulce, 5 morcovi, 1 leg. mărar, ½ lămâie, 1 ceapă, 1 ling. ulei, ½ l-ță sare

Se pregătesc legumele, se curăță, se spală. Morcovii se pun la fiert în 1 l apă ce clocotește, împreună cu ceapa. Se fierb cca 25 minute Separat, în altă cratiță se fierbe mazărea. După ce a fiert se strecoară de zeamă și se pune într-un castron. Morcovii, după ce au fiert se scot din supă și se pasează bine într-un castronel adânc. Peste morcovii pasați se toarnă picătură cu picătură sucul de lămâie, uleiul, și cca 100 ml din supa în care au fiert morcovii și în care s-a dizolvat sarea. Se adaugă apoi mărarul tocat fin.

În castronul cu mazăre, care s-a răcit între timp, se pune și porumbul dulce, scurs de zeamă, și se amestecă bine. Apoi, se încorporează sosul de morcovi, amestecând cu grijă pentru a nu zdrobi bobițele. Salata este gata.

295. SALATĂ DE FASOLE VERDE CU USTUROI

500 g fasole verde, 5 căței usturoi, 2 ling. ulei, 2-3 ling. suc de lămâie, ½ l-ță sare, 1 ling. mărar tocat fin (opțional)

Fasolea verde se curăță de codițe, se spală, se taie în 3-4 bucăți și se pune la fiert în apă clocotită. În cca 30 minute este gata. Se scurge de zeamă (din care se poate face o supă), se pune într-un castron și se lasă să se răcească. Se amestecă cu usturoiul tăiat bucățele și restul ingredientelor. Iarna se poate pregăti din fasole verde conservată la borcan sau congelată.

296. SALATĂ DE FASOLE VERDE CU SUC DE ROȘII

500 g fasole verde, 1 cană suc de roșii (proaspăt sau conservat), ½ l-ță sare, 2 ling. ulei, 1 ling. pătrunjel verde tocat fin

Fasolea verde se curăță de codițe, se spală, se taie în 3-4 bucăți și se pune la fiert în apă clocotită. În cca 35 minute este gata. Se scurge

de zeamă (din care se poate face o supă), se pune într-un castron și se lasă să se răcească. Între timp, într-un castronel separat se face un sos din sucul de roșii care se amestecă cu sarea, uleiul și pătrunjelul. Acest sos se va turna peste fasolea verde.

Dacă se folosește suc de roșii conservat nu se mai pune sare, întrucât acesta este deja sărat.

297. SALATĂ DE CONOPIDĂ CU CIUPERCI

1 conopidă potrivită, 300 g ciuperci fierte (sau 1 cutie/borcan), 7 căței usturoi, 1 legătură verdeață, 1 l-ță sare, 2 linguri ulei, 2 linguri suc de lămâie (opțional) (sau suc de corcodușe verzi)

Conopida se spală, se desface buchețele mici și se pune la fiert în apă ce clocotește. După 15 minute, se scoate din supă, se scurge și se lasă la răcit pe un vas plat.

Ciupercile fierte și tocate se scurg bine de zeamă. Se amestecă cu buchețelele de conopidă, cu grijă pentru a nu se strivi. Se așază pe un platou. Din usturoi, sare, ulei și 50 ml apă (sau supă rece în care a fiert conopida) se face un mujdei bine omogenizat. Acest mujdei se toarnă peste conopidă și ciuperci. Deasupra se presară verdeață tocată fin și, la dorință, se stropește cu suc de lămâie.

V. PREPARATE DIN LEGUMINOASE

Leguminoasele sunt foarte valoroase pentru vegetarieni prin conținutul lor bogat în proteine. Soia conține între 34-49% proteine, fasole uscată 21-25% proteine, lintea 24%, mazărea uscată 22%, năutul 25%. De asemenea, sunt foarte bogate în fibre, atât de necesare pentru o bună digestie.

Leguminoasele disponibile în țara noastră sunt: fasolea, soia, lintea, mazărea și năutul.

PREPARATE DIN FASOLE

298. FASOLE BĂTUTĂ (I)

½ kg fasole uscată, albă, 3 cepe, 3 morcovi, 2 rădăcini pătrunjel, 1 țelină mică, 1-2 rădăcini păstârnac, 3 ling. ulei, 1 l-ță sare

Fasolea se alege, se spală și se pune la înmuiat timp de 12 ore. Se scurge de apa în care a stat. Se opărește apoi de 3 ori la rând cu apă clocotită, de fiecare dată această zeamă aruncându-se. Apoi, se pune la fiert în cca 4 l apă. În funcție de soi, fierbe în 1-2 ore.

Morcovii, țelina, păstârnacul și pătrunjelul se adaugă la fiert cu 30 minute înainte de a fi fiartă fasolea. Ceapa se curăță, se spală, se toacă mărunt și se călește 2-3 minute cu uleiul și puțină apă. Între timp, fasolea a fiert, se scurge de zeamă (care se păstrează, se va prepara din ea supă de fasole cu tarhon, vezi rețeta la secțiunea *Supe, ciorbe*) și se pune în cratița cu ceapa călită, cu zarzavatul cu care a fiert. Se pasează bine, adăugându-se sarea și eventual puțină zeamă din cea în care a fiert (iarna se poate adăuga o lingură de zacuscă). Se servește cu diferite salate sau cu tocăniță de ardei.

299. FASOLE BĂTUTĂ (II)

Se prepară la fel ca și fasolea bătută (I), cu deosebirea că ceapa se fierbe odată cu celelalte legume adăugate la fasole.

300. FASOLE BĂTUTĂ (III)

½ kg fasole uscată, albă, 3 cepe, 3 ling. ulei, 1 l-ță sare

Fasolea se alege, se spală și se pune la înmuiat timp de 12 ore. Se scurge de apa în care a stat. Se opărește apoi de 3 ori la rând cu apă clocotită, de fiecare dată această zeamă aruncându-se. Apoi, se pune la fiert în cca 4 l apă. În funcție de soi, fierbe în 1-2 ore. Cu câteva minute înainte de a fi fiartă fasolea, se curăță cepele, se spală, se toacă mărunt și se pun la călit într-o cratiță de cca 1,5 l. Se amestecă bine. După 2-3 minute, se oprește focul. Când fasolea a fiert, se strecoară (din zeamă se va face o supă) și se pun boabele peste ceapa călită. Se pasează bine, fierbinte fiind, adăugându-se sare și puțin din zeama în care a fiert. Se servește cu salate.

301. TOCĂNIȚĂ DIN FASOLE

2 căni fasole colorată, 1 ceapă mare, 2 căței usturoi, 1 țelină potrivită, 2 morcovi, 1 leg. pătrunjel verde, 1 praz, 1 l-ță sare, 1 l-ță boia de ardei dulce, 2 ling. ulei

Fasolea se pune la înmuiat 8-10 ore. Se scurge apa, se opărește de trei ori la rând, aruncând zeama de fiecare dată, apoi se pune la fiert în 3 l apă clocotită. După 1 oră, separat într-o cratiță, se pun ceapa și usturoiul tocate mărunt, țelina cubulețe mici, morcovii și prazul rondele și se călesc cu uleiul și puțină apă. Se amestecă. După ce s-au înmuiat puțin, se adaugă peste legume fasolea care a fiert aproape de tot și care trebuie sa mai aibă cca 1/2 litru zeamă. Se mai fierb împreună 20 minute. La sfârșit, se adaugă sarea și pătrunjelul tocat fin. Se servește cu pilaf simplu din orez.

302. IAHNIE DE FASOLE

3/4 kg fasole uscată, albă, boabe mari, 2 morcovi, 2 rădăcini pătrunjel, 1 țelină mică, 4 cepe, 1 l-ță sare, 200 ml suc de roșii, 1 l-ță boia de ardei dulce, 3 ling. ulei

Fasolea se pune la înmuiat 12 ore. Se scurge de apa în care a stat. Apoi se opărește de trei ori cu apă clocotită, care se aruncă de fiecare dată. După aceea, fasolea se pune la fiert în apă suficientă. Cu cca 30 minute înainte de a fi gata, se adaugă la fiert morcovii, țelina și pătrunjelul.

Cepele se curăță, se spală, se toacă mărunt și se călesc cu uleiul și puțină apă. Se lasă să se înmoaie bine, fără a se rumeni. La sfârșit, se adaugă sarea, boiaua și sucul de roșii.

Când fasolea a fiert, se scot zarzavaturile (care se vor folosi la altă mâncare), se strecoară (supa, de asemenea, folosindu-se la alte preparate), iar boabele de fasole se așază pe un platou. Deasupra lor se presară tocănița de ceapă, pregătită cum s-a descris mai sus.

303. FASOLE MEXICANĂ

½ kg fasole colorată, 2 morcovi, 2 rădăcini pătrunjel, 4 cepe, 1 țelină mică, 2 cartofi 1 ardei gras sau gogoșar (iarna din cel conservat în suc de roșii), 100 g măsline, 1 l-ță, sare, 1 l-ță mirodenii

Fasolea – neapărat colorată, acesta fiind farmecul acestei rețete – se alege, se spală și se pune la înmuiat 12 ore. Se scurge de apa în care a stat. Apoi se toarnă peste ea de trei ori la rând apă clocotită, aruncându-se de fiecare dată apa. După aceea, se pune la fiert în apă suficientă, deoarece fierbe în 2-3 ore. În ultimele 35 de minute, înainte de a fi gata, se adaugă la fiert rădăcinoasele – morcovii, pătrunjelul și țelina, curățate și spălate, iar după 10 minute, cartofii curățați și tăiați în patru. După 25 minute se oprește focul. Se strecoară zeama, care nu se aruncă.

Fasolea împreună cu celelalte legume fierte se pasează bine cu mixerul, adăugându-se și cepele care au fost tocate și călite în prealabil 1-2 min. Se adaugă mirodeniile, sarea și 1-2 căni din zeama în care au fiert legumele și fasolea, aceasta adăugându-se treptat, în timp ce se amestecă cu o lingură de lemn. Când se servește, se pune în fiecare farfurie, iar deasupra se presară măsline tăiate în patru și ardei roșu tocat frumos, în forma dorită.

Este o mâncare excelentă, deosebit de gustoasă și sățioasă. Mâncarea trebuie să aibă consistența unei smântâni foarte groase. Se mai poate servi cu crutoane de pâine sau cu mămăligă rece sau cu fulgi de porumb presărați deasupra.

304. MÂNCARE DE FASOLE VERDE

1 kg fasole verde proaspătă sau 1 borcan de fasole verde de 0,8 kg sau 0,5 kg fasole verde congelată (în funcție de sezon), 2 cepe mari, 5-6 căței usturoi, 2 morcovi, 1 l-ță sare, 2 ling. ulei, 200 ml suc de roșii sau 5 roșii

Fasolea verde se curăță de codițe, se spală și se taie în 3-4 bucăți fiecare păstaie. Se pune la fiert într-o cratiță, turnând deasupra ei apă clocotită cât să o acopere cu 3-4 cm. Se pun, de asemenea, la fiert, în aceeași cratiță, morcovii, tăiați rondele subțiri.

Între timp, se curăță ceapa, se toacă și se călește împreună cu uleiul 2-3 minute. Usturoiul se pisează.

După ce fasolea a fiert cca 20 minue se adaugă ceapa călită, usturoiul pisat, sarea și sucul de roșii. Se mai lasă să fiarbă 15 minute. Se oprește focul. Se servește cu chifteluțe, droburi, cârnăciori.

305. TOCĂNIȚĂ DE FASOLE VERDE CU TOFU

500 g fasole verde, 2 ling. ulei, 5 căței usturoi, 1 ceapă roșie mare, 1 ardei roșu, 1 ling. suc de lămâie, 1 l-ță sare, ½ l-ță busuioc pisat, 1 l-ță susan rumenit puțin în cuptor și apoi pisat

Se curăță și se spală legumele. Fasolea verde, tăiată în 3-4 bucăți, se fierbe până devine fragedă. Se poate folosi, în funcție de sezon,

fasole congelată sau conservată la borcan. Într-o cratiță, separat, se călește ceapa, ardeiul și usturoiul tocate mărunt, cu uleiul și puțină apă, iar la sfârșit se adaugă tofu tăiat cubulețe mici. Se amestecă bine. Când este gata fasolea, se adaugă și ea, cu puțină zeamă. Se pun și sarea, busuiocul și susanul. Se oprește focul. Se servește caldă. Înainte de a se servi, se adaugă și sucul de lămâie.

PREPARATE DIN LINTE

306. MÂNCARE DE LINTE

1 cană linte, 4 cartofi, 4 ardei grași (gogoșari), 2 cepe mari, 2 morcovi, 1 pahar suc de roșii, 1 legătură verdeață, 2 ling. ulei, 1 l-ță sare

Lintea se pune la fiert în cca 1,5 l apă care clocotește. Între timp, se pregătesc celelalte legume. După ce se spală și se curăță, ceapa și ardeii se toacă solzișori, morcovii rondele, iar cartofii cubulețe de 2 cm. Se călesc 1-2 minute, apoi se pun în vasul în care fierbe lintea (după ce aceasta a fiert cam 20 min), adăugându-se apă clocotită cât să le acopere cu 4-5 cm. Se lasă să mai fiarbă, la foc mic, 25 minute. Cu 5 minute înainte de a fi gata, se adaugă sucul de roșii. Înainte de a opri focul, se adaugă sarea și verdeața tocată fin. Se servește cu mămăligă și mujdei de usturoi. Este o mâncare foarte gustoasă și sățioasă.

(Dacă lintea este un soi care fierbe mai greu, se poate pune la înmuiat înainte cu câteva ore, sau se lasă să fiarbă cât este necesar, legumele adăugându-se spre sfârșitul fierberii acesteia).

307. TOCĂNIȚĂ DE LINTE ROȘIE

200 g linte roșie, 2 căței usturoi pisat, 1 ceapă, 2 ling. ulei, 5 roșii, 1 l-ță sare, 1 leg. pătrunjel verde tocat fin

Lintea se pune la fiert într-un litru de apă. După 20 minute, în altă cratiță, separat, se călesc ceapa, usturoiul și roșiile tocate. După

2-3 minute se adaugă lintea cu zeama în care a fiert. Se mai fierb împreună la foc mic cca 20 minute. La sfârșit, se adaugă sarea și uleiul, se amestecă, se mai dă un clocot, se presară pătrunjelul verde tocat fin și se oprește focul. Se servește cu salate.

308. DROB DE LINTE

2 căni linte, 25 g nuci tocate mărunt, 2-3 linguri ulei, 2 cepe, 2 cartofi fierți, 2 morcovi fierți, 1 ardei roșu (gogoșar) sau 1 lingură pastă de gogoșar (iarna), 2 linguri semințe de in pisate în râșniță (ca înlocuitor ou), 2 ling. făină, 2 ling. tărâțe de grâu, 100 ml suc de roșii, 1 legătură pătrunjel verde, 1 l-ță sare, 1 l-ță mirodenii

Lintea se pune la fiert. Când este gata se strecoară și se lasă puțin la răcit. Ceapa și ardeii se toacă mărunt și se călesc 2-3 minute. Cartofii și morcovii se rad prin răzătoarea mare. Pătrunjelul se toacă mărunt. Într-un castron mare se pun toate ingredientele pregătite și se amestecă bine. Compoziția se pune într-o tavă, se dă la cuptor și se coace la foc potrivit cca. 45 min. Este un drob foarte consistent și hrănitor.

309. FRIPTURĂ DE LINTE

2 căni linte, 3 cepe mari, 7 căței usturoi, 1 l-ță sare, 1 l-ță mirodenii, 1 legătură verdeață, 1 l-ță boia de ardei dulce, 3 ling. ulei, 4 felii pâine neagră (sau 1 cană fulgi de ovăz)

Lintea se pune la fiert. Când este gata, se scurge de zeamă și se pasează fierbinte.

În timp ce lintea fierbe, se pregătesc celelalte ingrediente. Ceapa se curăță, se spală, se toacă mărunt și se călește cu uleiul 1-2 minute. Usturoiul se pisează. Pâinea se pune la înmuiat în apă și se stoarce bine, fărâmițându-se bine cu mâna. Verdeața se toacă mărunt.

Într-un castron se pun toate ingredientele astfel pregătite și se amestecă bine împreună cu sarea. Compoziția se pune într-o tavă

care se dă la cuptor, încălzit dinainte, lăsându-se, la foc mic, cca 1 oră.

310. LINTE CU MACAROANE

1 cană linte, 200 g macaroane (sau alte paste făinoase), 2 cepe mari, 100 g suc de roșii, 1 ardei roșu sau 1 lingură gogoșar tocat, conservat pentru iarnă, 2 ling. ulei, 1 l-ță oregano

Lintea se pune la fiert. Separat, pastele făinoase se fierb în apă clocotită cca 15 minute, apoi se scurg. Ceapa și ardeiul se toacă mărunt și se călesc 2-3 minute cu uleiul și puțină apă.

Când lintea este gata, aceasta se scurge și se pune într-un castron. Se adaugă apoi macaroanele, ceapa cu ardeiul, călite, uleiul, sarea, oregano și sucul de roșii. Această compoziție se pune într-un vas pentru cuptor. Vasul se dă la cuptor, la foc potrivit, timp de 15 minute.

311. LINTE BĂTUTĂ

½ kg linte , 2-3 cepe, 2 morcovi, 2 rădăcini pătrunjel, 1 țelină mică, 1 păstârnac, 1 l-ță sare, 2 ling. ulei, 1-2 ling. suc de lămâie

Lintea se alege, se spală și se pune la fiert în cca 2 l apă clocotită. După cca 20 minute, se adaugă la fiert morcovii, pătrunjelul, păstârnacul și țelina. Separat, într-o cratiță, se călește ceapa 2-3 minute. Când lintea a fiert, se scurge de zeamă (din care se păstrează cca 100 ml) și se pune în cratița cu ceapa călită. Se pasează bine, adăugându-se sarea, uleiul și cei 100 ml de zeamă (poate fi nevoie de toată cantitatea sau mai puțin din ea) și 1-2 linguri suc de lămâie. Se servește ca atare, cu diferite salate sau cu tocăniță de ardei (vezi secțiunea *Preparate din legume*).

312. PIURÉ DE LINTE

1 cană linte, 2 morcovi, 3 cartofi, 2 cepe, 1 l-ță sare, 3 linguri ulei

Lintea se alege, se spală și se pune la fiert în cca 2 l apă clocotită. După cca 20 minute, se adaugă la fiert morcovii și după încă 10 minute cartofii. Se mai lasă să fiarbă 25 minute. Înainte de a opri focul, separat, se curăță și se spală cepele, se toacă mărunt și se călesc 2-3 minute, stropindu-se cu puțină apă.

Se oprește focul la oala cu linte și zarzavaturi, se strecoară (se păstrează puțin din zeamă) și se pune lintea și zarzavaturile în cratița cu ceapa călită. Se pasează bine, adăugându-se și puțină zeamă. Se servește cu diverse salate.

313. CÂRNĂCIORI DIN LINTE

2 căni linte, 4 ling. ulei, ½ l-ță sare, ½ l-ță boia de ardei dulce, ½ l-ță mirodenii (busuioc, cimbru pisat), 7 cățel usturoi pisat, 2 felii mari pâine neagră, 2 ling. făină

Lintea se spală și se pune la fiert. Când este gata, se scurge de zeamă și se pasează fierbinte împreună cu uleiul și sarea. Pâinea se înmoaie în apă sau supă de legume, se stoarce bine și se fărâmițează. Se amestecă cu restul ingredientelor, omogenizându-se bine. Se modelează apoi din compoziția aceasta cârnăciori, cu mâna sau cu un cornet cu gura mai largă. Cârnăciorii se așază în tava mare de la aragaz. Se dă tava la cuptor la foc mijlociu. După 20 minute, se întorc cu o paletă și pe partea cealaltă. Se servesc calzi, cu cartofi piure sau diferite garnituri de legume și salate.

314. CHIFTELUȚE DIN LINTE

1 cană linte fiartă, 50 g nuci pisate, 2 linguri ulei, ½ l-ță sare, ½ l-ță mirodenii, ½ l-ță boia de ardei dulce, 7 cățel usturoi pisat, 1 ceapă tocată fin (eventual călită), 100 g pesmet, 2 ling. înlocuitor ou (soia sau năut înmuiat și mixat în blender cu puțină apă)

Lintea, bine fiartă, se pasează bine, cel mai bine de îndată ce s-a luat de pe foc. Se amestecă apoi cu celelalte ingrediente. Din compoziția obținută se fac chifteluțe care se așază într-o tavă pentru cuptor. Se dă tava la cuptor, încălzit în prealabil, la foc mijlociu. După 15-20 minute, se întorc și pe partea cealaltă. Se servesc calde.

315. RULADĂ DE LINTE

1 cană linte, 2 cepe, 2 ling. ulei, 1 l-ță sare, ½ l-ță cimbru pisat, 1 ½ cană crutoane de pâine (cubulețe f. mici), ½ cană gogoșar roșu proaspăt sau conservat în suc de roșii.

Lintea se fierbe, apoi se lasă să se răcească bine. Cepele tocate mărunt se călesc cu uleiul 2-3 minute apoi se amestecă cu gogoșarul tocat fin.

Se amestecă bine toate ingredientele. Compoziția obținută se așază pe o folie de plastic, rulându-se bine de mai multe ori. La capete, rulada se prinde cu 2 elastice.

Rulada pusă astfel în folie (de grosime de cca 4 cm), se pune la fiert într-o cratiță foarte lată, cu apă clocotită. Se lasă să dea 2-3 clocote, apoi se oprește focul. După 5 minute se scoate rulada din apă, se așază pe o tăviță și, după ce se răcește puțin, se taie felii foarte subțiri. Acestea se servesc cu cartofi piure, spaghete etc. și cu salată. Dacă se păstrează mai mult timp, această ruladă se poate așeza (fără folie) într-o tavă și se dă la cuptor cca 15 minute pentru a se încălzi.

316. LINTE CU OREZ LA CUPTOR

1 cană linte, 2 cepe, 5 căței usturoi, 1 țelină potrivită, 4 roșii sau 200 ml suc de roșii, 1 cană orez integral, 2 ling. ulei, 1 l-ță sare, 1 leg. mărar verde

Lintea și orezul se curăță, se spală și pun la fiert în cca 2,5 l apă clocotită. Când sunt gata, se scurg de zeamă.

Ceapa se toacă mărunt, de asemenea usturoiul, roșiile se taie feliuțe, iar țelina se rade pe răzătoarea mare. Toate acestea se călesc 2-3 min, apoi se amestecă cu lintea și orezul și cu restul ingredientelor. Se pune compoziția omogenizată bine într-un vas care se dă la cuptor, la foc mijlociu cca. 30 minute.

PREPARATE DIN SOIA

317. LAPTE DE SOIA

1 cană soia boabe, 2,5 l apă, 2-3 ling. miere, arome

Soia se pune la înmuiat 12-24 ore. Se scurge de apa în care a stat și se pasează în blender împreună cu 1 cană de apă (din cantitatea totală de 2,5 l). Compoziția obținută se răstoarnă într-o oală (de cca 5-6 l, deoarece laptele se umflă și face spumă multă) și se adaugă restul de apă (până la 2,5 l). Se pune la fiert. Din momentul în care începe să clocotească, se lasă 30 minute. După ce a fiert, se strecoară printr-un tifon așezat peste o strecurătoare, pusă deasupra unei cratițe. Tifonul se va stoarce apoi bine, cu mâinile curate, pentru a se strecura tot laptele din el.

Laptele obținut are gust fad, de aceea are nevoie de arome: vanilie, cocos etc. și miere. Dacă se folosește, de exemplu, cocos, acesta se pune la fiert în lapte în ultimele 10 minute (Mierea se pune când se servește, nu se pune în laptele fierbinte).

Laptele obținut este foarte sănătos. Când se servește, se adaugă miere. Se poate adăuga și o banană tocată mărunt sau pasată. Fiind un produs vegetal 100%, nu conține colesterol.

318. TOFU (BRÂNZĂ DE SOIA)

1 l lapte de soia, sucul de la 1 lămâie

Peste laptele de soia, care clocotește într-o cratiță, pe foc, se pune zeama de lămâie și se lasă să fiarbă la foc mic 10 minute, timp în

care se separă zerul. Se oprește focul, se lasă să se răcească puțin și apoi se strecoară printr-un tifon, ca și brânza de vaci. Zerul se aruncă. Brânza obținută se numește tofu și este foarte hrănitoare. Pentru gust i se pot adăuga diverse mirodenii.

319. OMLETĂ DE SOIA

1 cană soia boabe, 1 litru apă, 1 ceapă, 5 căței usturoi, 1 l-ță sare

Soia se pune la înmuiat 12-24 ore. Se scurge de apă și se pune la fiert în două căni de apă clocotită. După 5 minute se oprește focul. Se acoperă vasul și se lasă în așteptare 1 oră. Apoi se mixează în blender.

Se pune într-o cratiță (de inox, sau o cratiță de care să nu se prindă) și se adaugă ceapa tocată fin, usturoiul pisat și restul de ½ 1 apă clocotită, amestecându-se continuu. Se fierbe la foc mic, cca 20 minute, până se îngroașă bine, având consistența omletei de ou. Se poate adăuga la sfârșit pătrunjel verde tocat fin.

320. TOCĂNIȚĂ DIN SOIA BOABE

1 cană soia boabe fiartă, 4 cartofi, 2 cepe mari, 2 ling ulei, 100 g gogoșar sau ardei tocat (poate fi și conservat iarna) sau 1 l-ță boia de ardei dulce, 1 foaie dafin, ¼ l-ță cimbru pisat, 1 leg. pătrunjel verde, 1 cană suc de roșii, 1 l-ță sare.

Se curăță și se spală legumele. Cepele se taie fideluță și se pun la călit împreună cu uleiul. După 2 minute, se adaugă cartofii tăiați cubulețe și, de asemenea, boabele de soia fiartă în prealabil. Se mai lasă la călit împreună 2-3 minute, amestecându-se continuu. Se toarnă apoi apă clocotită, cât să acopere mâncarea cu 2-3 cm, și se lasă să fiarbă la foc mic 20 minute. Se adaugă apoi sucul de roșii, cimbrul, foaia de dafin și sarea. Se lasă să mai dea 1-2 clocote. Se presară

pătrunjelul tocat fin și se oprește focul. Mâncare este foarte consistentă și gustoasă.

321. SOIA BOABE LA CUPTOR

1 cană soia boabe, ½ l-ță sare

Se pune soia la înmuiat 12-24 ore. Se scurge de zeamă și se pune la fiert 30 minute (nu mai mult). Se scurge din nou. Se pune apoi într-o tavă pentru cuptor, se presară deasupra sare și se dă la cuptor, încălzit în prealabil, lăsându-se până boabele se rumenesc frumos, fără a se arde. Se consumă ca atare, fiind foarte nutritivă.

322. DROB DIN SOIA BOABE

1 cană soia boabe, 2 cartofi, 2 morcovi, 4 cepe, 1 legătură verdeață tocată, 1 l-ță mirodenii, 2-3 ling. ulei, 1 l-ță boia de ardei dulce, 2 linguri tărâțe de grâu, 1 lingură făină, 100 ml suc de roșii, 1 l-ță sare

Soia se pune la înmuiat 12-24 ore. Se aruncă apa în care a stat și se pune la fiert în apă suficientă. După ce a fiert (câteva ore, deci e bine a se lua în calcul timpul când se are în vedere pregătirea acestei rețete), fierbinte fiind, se pasează cu mixerul, păstrându-se deoparte 2 linguri boabe întregi.

Cartofii se spală și se pun la fiert cu coajă cu tot. După ce au clocotit 20 minute, se oprește focul și se lasă să se răcească. Apoi se curăță de coajă și se dau prin răzătoarea mare. Cepele se toacă mărunt, morcovii se rad pe răzătoarea mare. Ceapa și morcovii se călesc 2-3 minute împreună cu uleiul.

Într-un castron suficient de mare, se pun toate ingredientele, amestecându-se bine.

Compoziția se toarnă într-o formă pentru cuptor (cratiță, tavă, vas Jena) într-un strat de cca 3 cm. Se dă vasul la cuptor, încins dinainte, și se lasă la foc mijlociu cca 30 minute. Se servește cu

garnituri de legume și salate. Boabele de soia lăsate întregi dau un aspect deosebit acestui drob.

323. CÂRNĂCIORI DIN SOIA BOABE

1 cană pastă de soia, 10 căței usturoi, 2 felii pâine neagră, 1 l-ță sare, 2 ling. ulei, ½ l-ță cimbru pisat, ½ l-ță busuioc pisat

Pentru pasta de soia, vezi secțiunea *Paste, pateuri.*

Usturoiul se curăță și se pisează. Pâinea se pune la înmuiat, se stoarce bine și se fărâmițează. Într-un castron, se pun toate ingredientele, se amestecă bine pentru a se obține o pastă foarte omogenă. Amestecul obținut se pune într-un cornet cu gura mai largă (sau într-o pungă de plastic mică, tăiată într-un colț cca 1,5 cm). Se modelează cârnăciori care se așază în tava de la cuptor. Se coc la foc mic, după 15-20 minute, întorcându-se cu grijă cu o paletă și pe partea cealaltă. Se servesc calzi cu cartofi piure, pilaf sau diferite garnituri de legume și salate. Sunt foarte gustoși.

324. CHIFTELUȚE DIN SOIA BOABE

1 cană pastă de soia, 5-6 căței usturoi pisați, 1 ling. ulei, 2 felii de pâine neagră, 1 ling. făină, ½ l-ță cimbru pisat, ½ l-ță boia de ardei dulce, 1 leg. pătrunjel verde tocat fin

Pâinea se pune la înmuiat în apă, supă de zarzavat sau lapte de soia, se scurge și se fărâmițează bine. Se pune într-un castron. Se adaugă restul ingredientelor. Se amestecă bine. Se ia cu lingura din această compoziție și se pun în tava pentru cuptor chifteluțe de mărimea și forma dorită (rotunde, lunguiețe). Se dă tava la foc potrivit, cuptorul fiind încălzit dinainte. După 15 minute, se întorc și pe partea cealaltă. Se servesc calde. Sunt foarte consistente.

325. DROB DIN SOIA TEXTURATĂ

100 g soia texturată – granule, 1 crenguță cimbru, 4 cepe, 1 legătură verdeață tocată, 1 l-ță mirodenii, 2-3 ling. ulei, 1 l-ță boia de ardei dulce, 2 ling. tărâțe de grâu, 1 ling. făină, 1 cană fulgi de ovăz, 100 ml suc de roșii, 1 l-ță sare

Granulele de soia texturată se pun la fiert 15 minute în apă clocotită împreună cu crenguța de cimbru. Se lasă să fiarbă la foc mic. Se scurg apoi de zeamă, care se aruncă.

Cepele se curăță, se spală, se toacă mărunt și se călesc 1-2 minute împreună cu puțin ulei.

Soia și ceapa astfel pregătite se pun într-un castron și se adaugă și restul ingredientelor. Se amestecă bine. Se pune compoziția într-o tavă pentru cuptor (cam ½ din dimensiunea cuptorului) și se dă la cuptor, la foc mijlociu, cuptorul fiind preîncălzit. În cca 50 minute este gata.

326. STUFAT CU SOIA TEXTURATĂ

100 g soia texturată granule, 2 cepe mari, codițele de la 5 legături de ceapă verde și 3 legături usturoi verde, 3 ling. ulei, 1 l-ță sare, 1 l-ță boia de ardei dulce, 100 ml suc de roșii, 1 crenguță cimbru

Soia texturată se fierbe 15 minute împreună cu crenguța de cimbru. Se scurge apoi, iar cimbrul se îndepărtează. Între timp, se pregătesc ceapa și usturoiul. Se curăță, se spală și se toacă mărunt. Se pun într-un castron mare. Când este gata, soia texturată se scurge bine de zeamă și se pune în castron împreună cu celelalte ingrediente. Se amestecă bine. Compoziția obținută se pune într-un vas pentru cuptor, în strat nu prea gros, de cca 2 cm. Se dă la cuptor 30 minute. Se servește cald, cu cartofi piure sau pilaf și cu salate.

327. CHIFTELUȚE DIN SOIA TEXTURATĂ (GRANULE)

100 g soia texturată – granule, 5-6 căței usturoi pisați, 3 ling. ulei, 3 felii de pâine neagră, 1 ling. făină, 1 l-ță cimbru pisat, ½ l-ță boia de ardei dulce, 1 leg. pătrunjel verde tocat fin

Soia texturată se pune la fiert în cca 1 l apă care clocotește și se lasă să fiarbă cca 15 minute la foc mic. Apoi se scurge de zeamă, care se aruncă. Se lasă să se răcească.

Pâinea se pune la înmuiat în apă, supă de zarzavat sau lapte de soia, se scurge și se fărâmițează bine. Se pune într-un castron. Se adaugă restul ingredientelor, inclusiv soia pregătită. Se amestecă bine. Se ia cu lingura din această compoziție și se pun în tava pentru cuptor chifteluțe de mărimea și forma dorită (rotunde, lunguiețe). Se dă tava la foc potrivit, cuptorul fiind încălzit dinainte. După 15 minute, se întorc și pe partea cealaltă. Se servesc calde.

328. CÂRNĂCIORI DIN SOIA TEXTURATĂ (GRANULE)

100 g soia granule, 1 pahar mic fulgi de ovăz, 3 cepe, 7 căței usturoi, 2 cartofi, 100 g pesmet, 1 lingură mirodenii, 2 ling. ulei, 1 l-ță sare

Soia granulată se pune într-o cratiță cu cca 1 l apă care clocotește și se lasă să fiarbă încet, cca 15 minute. Apoi se scurge de zeamă, care se aruncă.

Cartofii se spală și se pun la fiert în coajă. După ce au fiert, se lasă să se răcească puțin, se curăță și se rad pe răzătoarea mare. Usturoiul se curăță și se pisează.

Într-un castron se pun toate ingredientele, se amestecă bine și se modelează cârnăciori. Aceștia se așază în tava pentru cuptor. Se coc la foc mijlociu timp de cca. 40 minute, având grijă să se întoarcă și pe partea cealaltă, după cca 20 minute.

329. TOCĂNIȚĂ DIN SOIA TEXTURATĂ (CUBULEȚE)

100 g soia texturată (cubulețe), 4 roșii mari sau 150 ml suc de roșii, 3 cepe mari, 3 ardei, 5 căței usturoi, 1 l-ță sare, 2 ling. ulei, ½ l-ță mirodenii

Cubulețele de soia se pun la fiert într-un litru de apă care clocotește și se lasă să fiarbă la foc mic 15 minute. Se scurg apoi de zeamă, care se aruncă.

Separat, într-o cratiță, se pun la călit, cu uleiul și puțină apă, cepele și ardeii tocați feliuțe subțiri, lăsându-se 2-3 minute, timp în care se amestecă, iar apoi se adaugă și roșiile tăiate feliuțe și se mai lasă 1 minut. Se pun apoi cubulețele de soia și se adaugă 100-200 ml apă clocotită (poate fi și supă de zarzavat strecurată), mirodeniile, usturoiul tocat mărunt și se mai lasă să fiarbă 10 minute. Se servește cu cartofi piure, cartofi natur, pilaf sau spaghete.

330. TOCĂNIȚĂ DIN SOIA TEXTURATĂ (GRANULE)

Se prepară în același fel cu tocănița din soia texturată cubulețe, doar că în loc de acestea se folosesc granule de soia texturată. Tocănița aceasta se servește cu mămăliguță.

331. RULADĂ CU SOIA TEXTURATĂ

100 g soia texturată, granule, 3 căni cartofi piure gata preparați, 300 g ciuperci fierte, tocate mărunt, 2 cepe, 2 morcovi, 1 țelină mijlocie, ½ l-ță busuioc, ½ l-ță boia de ardei dulce, 3 ling. ulei, 1 l-ță sare, 1 foaie dafin, 1 crenguță cimbru.

Soia texturată se pune la fiert 15 minute în apă clocotită împreună cu foaia de dafin și crenguța de cimbru. Apoi, mirodeniile se scot și soia se scurge bine. Se amestecă împreună cu sarea și uleiul.

Se curăță și se spală legumele. Cepele se toacă mărunt, morcovii și țelina se rad pe răzătoarea mare și se călesc 2-3 minute împreună cu ciupercile și cu puțin ulei. Se adaugă busuiocul și boiaua. Apoi se pun într-un vas separat.

Se ia un celofan cu dimensiunea de cca 30/30 cm. Pe acesta se va întinde un strat de cartofi piure (trebuie să fie de consistență tare). Peste aceștia se pune un strat uniform de soia pregătită și apoi legumele călite. Apoi, se rulează cu grijă celofanul pentru a obține rulada – oaia de celofan se îndepărtează. Rulada se așază într-o tavă pentru cuptor. Se unge cu puțin ulei. Se dă tava la cuptor, la foc mijlociu. Când este gata, este rumenită frumos.

Se așază pe un platou, cu grijă, ornându-se cu feliuțe de lămâie și frunzulițe de pătrunjel verde. Când se taie felii, rulada arată foarte frumos. Se servește cu salate.

332. ȘNIȚELE DIN SOIA TEXTURATĂ LA CUPTOR, CU SUC DE ROȘII

100 g soia texturată – șnițele, 10-12 cățel de usturoi, 2 ling. ulei, 250 ml suc de roșii, 1 pahar supă de zarzavat strecurată, 1 frunză dafin, 1 crenguță cimbru

Șnițelele de soia, împreună cu dafinul și cimbrul, se pun la fiert într-un 1 litru de apă care clocotește și se lasă să fiarbă încet 15 minute, după care se strecoară, aruncându-se zeama.

Șnițelele de soia, care s-au umflat, se așază într-un vas pentru cuptor (Jena sau o cratiță obișnuită), uns cu ulei. Deasupra lor se toarnă un sos obținut din usturoiul pisat amestecat cu sucul de roșii și supa de zarzavat. Se dă la cuptor și se lasă cca 20 minute. Se servesc cu piure de cartofi sau pilaf și salate.

333. MÂNCARE DE FASOLE VERDE CU SOIA TEXTURATĂ (CUBULEȚE)

1 kg fasole verde, 100 g soia texturată (cubulețe), 2 cepe mari, 2 morcovi, 2 rădăcini pătrunjel, 200 ml suc de roșii (sau 4-5 roșii), 1 frunză dafin, 1 crenguță cimbru, 1 l-ță, sare, 2 linguri ulei

Se curăță și se spală legumele. Păstăile de fasole verde se taie în 3-4 bucăți. Cepele se toacă mărunt, iar morcovii și pătrunjelul se

dau pe răzătoarea mare. Acestea se pun într-o cratiță la călit, 1-2 minute, împreună cu uleiul, după care se adaugă și păstăile de fasole verde. Se amestecă bine, se mai lasă pe foc 1 minut. Apoi se adaugă apă care clocotește, așa încât să acopere legumele cu 4-5 cm. Se lasă să fiarbă la foc mic.

Separat, în altă cratiță cu apă clocotită, se pun cubulețele de soia texturată și se lasă să fiarbă la foc mic 15 minute. În apă se pun mirodenii (1 frunză dafin, 1 crenguță cimbru etc.). Când sunt gata, se scurg de zeamă și se pun cubulețele de soia fierte, în cratița cu legume. Se pune și sucul de roșii (sau roșiile tăiate feliuțe subțiri). Se mai lasă să fiarbă împreună 5 minute (Timpul total de fierbere pentru fasolea verde este de cca 30 minute, deci atenție cum ne calculăm timpul cu pregătirea cubulețelor de soia, să nu fierbem prea mult fasolea). La sfârșit, se adaugă sarea și uleiul și se oprește focul.

334. MÂNCARE DE MAZĂRE VERDE CU SOIA TEXTURATĂ (CUBULEȚE)

1 kg mazăre verde, 100 g soia texturată (cubulețe), 2 cepe mari, 2 morcovi, 2 rădăcini pătrunjel, 200 ml suc de roșii (sau 4-5 roșii), 1 l-ță sare, 2 linguri ulei

Soia texturată se fierbe 15 minute împreună cu cimbrul și dafinul. Se scurge apoi se zeamă care se aruncă.

Se curăță și se spală legumele. Cepele se toacă mărunt iar morcovii și pătrunjelul rondele. Se pun apoi într-o cratiță la călit, 1-2 minute, după care se adaugă și boabele de mazăre. Se amestecă bine, se mai lasă pe foc 1 minut. Apoi se adaugă apă care clocotește cât să acopere legumele cu 4-5 cm. Se lasă să fiarbă la foc mic. După cca 20 minute se adaugă cubulețele de soia și sucul de roșii (sau roșiile tăiate feliuțe subțiri). Se mai lasă să fiarbă împreună cca 5 minute. La sfârșit se adaugă sarea și uleiul și se oprește focul.

335. MÂNCARE DE PRAZ CU SOIA TEXTURATĂ (CUBULEȚE)

1 kg praz, 100 g soia texturată – cubulețe, 200 ml suc de roșii, 1 l-ță sare, ½ l-ță busuioc pisat, 2 linguri ulei, 2 cepe, 1 lingură ardei roșu tocat, conservat pentru iarnă sau ½ l-ță boia de ardei dulce

Cubulețele de soia texturată se pun la fiert în cca. 1,5 l apă care clocotește. Se lasă să fiarbă la foc mic timp de 15 minute. Apoi se strecoară, aruncându-se lichidul în care au fiert.

Se curăță legumele, se spală. Ceapa se toacă mărunt și se călește împreună cu ardeiul. După 1 minut, se adaugă și prazul tăiat bucăți de cca 2 cm. Se mai lasă 1-2 minute.

Ingredientele astfel pregătite se pun într-o cratiță pentru cuptor; se adaugă legumelor călite și cubulețelor de soia sarea, mirodeniile și sucul de roșii. Dacă nu este de-ajuns sucul de roșii, se poate completa cu supă de zarzavat strecurată, astfel ca lichidul să fie cu cca 2 cm peste compoziția din vas. Se dă vasul la cuptor unde se lasă 20 minute până scade puțin. Este o mâncare foarte gustoasă și hrănitoare. Se pot pune, după dorință, și câteva măsline.

336. PÂINE MARMORATĂ

1 pâine de forma franzelei (de preferat neagră sau din făină integrală) de cca 500 g 300-400 ml supă de legume strecurată, 300 g ciuperci fierte sau 1 cutie/borcan de ciuperci, 1 ceapă, 1 legătură ceapă verde, 200 g cașcaval vegetal/brânză tofu, 2 ardei roșii sau 1 l-ță boia de ardei dulce, 1 legătură de pătrunjel verde, 1 l-ță sare, 2 linguri ulei

Ceapa se curăță, se toacă mărunt și se călește împreună cu ciupercile, 2-3 minute, adăugându-se și boiaua (Dacă se folosesc ardei, aceștia se vor adăuga în compoziție o dată cu ceapa verde). Se oprește focul.

Pâinea se taie în două, pe lateral, pe una din laturile lungi, netăindu-se. I se scoate miezul care se pune la înmuiat în supa de legume (sau lapte de soia sau alt fel de lapte, dar neîndulcit). Se stoarce bine.

Într-un castron suficient de mare se amestecă miezul de pâine cu cașcavalul vegetal, ras pe răzătoarea mare, ciupercile călite cu ceapa, cu ceapa verde tocată mărunt și cu ardeii tăiați pătrățele de cca ½ cm, sarea, uleiul și pătrunjelul verde, tocat fin. Se pot adăuga și mirodenii, după dorință.

Cu acest amestec se umple din nou pâinea, ea refăcându-și forma inițială. Se dă la cuptor cca 20 minute, rumenindu-se frumos. Se acoperă cu un șervet curat.

Când se servește, se taie felii care arată foarte frumos. Este gustoasă, hrănitoare și aspectuoasă.

337. RULADĂ DE CARTOFI CU SOIA TEXTURATĂ (GRANULE)

3 căni cartofi piure de consistență potrivită, 100 g soia texturată (granule), 2 cepe, 2 gogoșari (ardei roșu gras), 1 l-ță sare, 2 linguri ulei, 1 leg. pătrunjel verde

Se pun la fiert granulele de soia texturată. Se pot adăuga, după dorință, diverse mirodenii. Se lasă să fiarbă încet, cca 15 minute.

În timp ce fierb granulele de soia, se curăță cepele, se toacă mărunt și se călesc 2 minute cu 1 lingură de apă. Când soia texturată a fiert, se oprește focul, se strecoară zeama (care se aruncă) și se pun granulele de soia peste ceapa călită, amestecându-se bine. Peste acest amestec se pun și gogoșarii tocați foarte mărunt sau dați prin mașina de tocat, pătrunjelul tocat fin și cealaltă ½ l-ță sare.

În tava mare de la cuptor se pune un celofan, de mărime cam de dimensiunea tăvii. Pe acest celofan se întinde un strat din cartofii piure, iar deasupra se pune un strat din compoziția cu soia texturată, ceapă și ardei. Se rulează apoi celofanul, obținând o ruladă. Se manevrează astfel încât să se scoată celofanul și se răstoarnă rulada

în tavă. Se dă tava la cuptor 15 minute (Celofanul se îndepărtează). Se servește caldă.

PREPARATE DIN NĂUT

338. CÂRNĂCIORI DIN NĂUT

1 cană de năut, 4 felii de pâine neagră, 1 l-ță sare, 10 căței de usturoi, 2-3 ling. ulei, 1l-ță rozmarin

Năutul se pune la înmuiat 12-24 ore. Se scurge de apa în care a stat și se pune la fiert în apă suficientă. Când este gata (după câteva ore), se scurge de zeamă și se pasează fierbinte. Feliile de pâine se pun la înmuiat și se storc apoi, fărâmițându-se bine. Usturoiul se pasează.

Într-un castron, se pun toate ingredientele și se amestecă bine. Se pune din compoziția obținută într-un cornet cu gura mare (sau într-o pungă de plastic tăiată într-un colț cca 1,5 cm) și se modelează cârnăciori care se așază în tava mare de la aragaz. Se coc la foc potrivit, în cuptorul încălzit dinainte. După 15 minute, se întorc cu o paletă pe cealaltă parte. Se servesc calzi. Sunt delicioși.

339. CHIFTELUȚE DIN NĂUT

1 cană năut, 100 g fulgi de ovăz, 100 g nuci pisate, 3 cepe, 10 căței usturoi, 1 l-ță cimbru pisat, 2 ling. făină, 1 ling. tărâțe de grâu, 2-3 ling. ulei, 1 legătură mare de verdeață tocată

Năutul se pune la înmuiat 12-24 ore. Se scurge de apa în care a stat și se pune la fiert în apă suficientă. Când este gata, se scurge de zeamă și se pasează fierbinte.

În timp ce fierbe năutul, se pregătesc celelalte ingrediente. Ceapa se curăță, se spală, se toacă mărunt și se călește 1-2 minute cu puțină apă. Usturoiul se pisează. Nucile, de asemenea.

Se amestecă bine într-un castron toate ingredientele. Dacă amestecul este prea uscat, se adaugă și 50-100 ml apă (sau supă de zarzavat strecurată), amestecându-se în continuare.

Se ia cu lingura din această compoziție și se așază chifteluțe în tava mare de la aragaz. Se coc la foc potrivit, după cca 15 minute întorcându-se și pe partea cealaltă. Se servesc calde.

340. DROB CU NĂUT

1 cană năut fiert, 2-3 cepe, 2 ardei, 1 țelină potrivită, 2 cartofi fierți, 1 cană supă strecurată, 1 l-ță sare, ½ l-ță mirodenii după dorință, 2-3 linguri ulei

Țelina, ardeii și ceapa se curăță, se spală, se toacă mărunt (țelina se poate da pe răzătoarea mare) și se călesc 2 minute. Se amestecă apoi cu năutul, bine fiert, lăsat boabe întregi, cu cartofii fierți și rași pe răzătoarea mare, cu uleiul, sarea, mirodeniile dorite și se încorporează la urmă de tot și supa. (În loc de supă, se poate folosi suc de roșii). Compoziția obținută se dă la cuptor, într-o tavă. Se coace la foc potrivit. Este gata în cca 45 minute.

PREPARATE DIN MAZĂRE

341. MÂNCARE DE MAZĂRE VERDE

2 căni mazăre verde, boabe, 2 cepe, 1 ling. ulei, 2 ling. făină, 1 cană suc de roșii, 1 leg. mărar verde

Cepele se curăță, se spală, se toacă și se călesc împreună cu uleiul 1-2 minute într-o cratiță. Se adaugă apoi mazărea și se toarnă deasupra apă clocotită, cât să acopere mazărea cu cca. 2-3 cm. Se lasă să fiarbă la foc mic. După 15 minute, într-un castronel, separat, se amestecă făina cu 2-3 linguri suc de roșii, cu sarea și se omogenizează bine, se pune apoi restul de suc de roșii, se amestecă din nou. Sosul acesta se toarnă peste mazărea care a fiert între timp.

Se amestecă bine și, după ce dă 2-3 clocote, se presară mărarul tocat fin și se stinge focul. Se servește cu diferite droburi, chifteluțe sau cârnăciori din legume.

342. MÂNCARE DE MAZĂRE VERDE CU TOFU

Se prepară la fel ca și mâncarea de mazăre verde, doar că se adaugă în mâncare, la sfârșit, și 100 g brânză tofu, tăiată cubulețe.

343. MÂNCARE DE MAZĂRE VERDE CU CIUPERCI

1 cană boabe mazăre verde, 1 cutie/borcan ciuperci (cca 300 g), 2 cepe, 2 morcovi, 1 l-ță sare, 2 linguri ulei, 50 ml suc de roșii, 1 legătură mărar

Morcovii se curăță, se spală și se dau pe răzătoare. Cepele se curăță, se spală, se toacă mărunt. Se pun la călit într-o cratiță și se lasă 1-2 minute, amestecându-se bine. Apoi, se adaugă morcovii rași și ciupercile, după ce s-au scurs de zeama din cutie și s-au clătit puțin cu apă. Se mai călesc cca. 2 minute, amestecându-se mereu. Se adaugă apoi boabele de mazăre verde, sucul de roșii și se toarnă deasupra lor apă clocotită cât să le acopere cu 3-4 cm. Se lasă să fiarbă, la foc mic, cca 25-30 minute. La sfârșit, se adaugă sarea și uleiul, mărarul tocat fin și se oprește focul.

344. MÂNCARE DE MAZĂRE VERDE CU SECARĂ

300 g mazăre verde, proaspătă sau conservată, 1 cană secară nedecorticată, 5-6 morcovi, 3 cepe, ½ l-ță măghiran, 200 ml suc de roșii, 1 l-ță sare, 1 l-ță boia de ardei dulce

Secara se alege, se spală și se pune la fiert în cca 2 l apă clocotită. Se lasă să fiarbă cca 30 minute. În acest timp, se pregătesc celelalte ingrediente. Morcovii se curăță, se spală și se dau pe răzătoarea mare. Apoi se călesc împreună cu cepele tocate mărunt și cu uleiul.

După 2-3 minute, se adaugă boiaua și sucul de roșii. Se lasă să fiarbă înăbușit 10 minute. Apoi, această compoziție plus mazărea verde se pun în cratița cu secară (dar nu înainte ca aceasta să fi fiert 30 minute!) și se mai lasă să fiarbă împreună 20 minute, la foc mic. În sfârșit, se adaugă măghiranul. După 1 minut, se oprește focul. Dacă se folosește mazăre conservată în borcan, aceasta se adaugă la fiert în ultimele 5 minute.

345. PIURÉ DE MAZĂRE VERDE

1 kg mazăre verde, 2-3 morcovi, ½ kg cartofi, 3 ling ulei, 1 leg. mărar, 1 pahar lapte de soia sau zeamă în care au fiert legumele, 1 l-ță sare, ½ l-ță boia de ardei dulce

Se curăță și se spală legumele. Se pun apoi la fiert în 2 l apă clocotită. În 25 minute sunt gata. Apoi, se pasează toate bine, adăugându-se uleiul, sarea, boiaua, mărarul tocat fin și lichidul. Se omogenizează bine. Este un piuré foarte gustos. Se servește cu chifteluțe de legume și salată verde.

346. MAZĂRE USCATĂ BĂTUTĂ

½ kg mazăre uscată, 2-3 cepe, 2 cartofi, 2 morcovi, 2 rădăcini pătrunjel, 1 țelină mică, 1 păstârnac, 1 l-ță sare, 2 ling. ulei

Mazărea se alege, se spală și se pune la înmuiat 12 ore. Se scurge de apa în care a stat și se pune la fiert în apă suficientă, căci fierbe în 3-4 ore. Cu 30 minute înainte de a fi gata, se adaugă la fiert morcovii, cartofii, pătrunjelul, păstârnacul și țelina.

Separat, într-o cratiță, se călește ceapa 2-3 minute.

Când mazărea a fiert, se scurge de zeamă (din care se păstrează cca 100 ml) și se pune în cratița cu ceapa călită. Se pasează bine, adăugându-se sarea, uleiul și 100 ml de zeamă (poate fi nevoie de toată cantitatea sau mai puțin din ea). Se servește cu diferite salate.

347. MAIONEZĂ DIN SOIA BOABE

1 cană boabe soia, 1 ½ cană apă, 2 ling. suc lămâie, 5 căței usturoi, 1 ceapă, ½ l-ță sare, 200 ml ulei

Soia se pune la înmuiat 12-24 ore. Apoi se pasează bine în blender, împreună cu 1/2 cană apă. Pasta obținută, peste care se pune sare, se pune într-o tigaie teflon și se fierbe la foc mic timp de 20 minute, amestecându-se continuu, pentru că se prinde foarte repede. Apoi se pune într-un alt vas la răcit. Când s-a răcit, se pune din nou în blender împreună cu căței de usturoi, ceapa tocată, sucul de lămâie, 1 cană apă. Se mixează bine, apoi se adaugă treptat, ca la orice maioneză, uleiul. Când este gata, se răstoarnă într-un borcan cu capac și se folosește ca orice maioneză.

Atenție! Preparatul este foarte bogat în grăsime și se folosește în cantități mici.

348. MAIONEZĂ DIN FĂINĂ DE SOIA

3 linguri făină de soia, 2 ling. suc de lămâie, 5 căței usturoi, 1 ceapă mică, 100 ml ulei, 200 ml apă, ¼ l-ță sare

Făina de soia se amestecă cu 200 ml apă călduță, adăugată treptat și omogenizându-se bine. Apoi se pune într-o tigaie teflon și se fierbe timp de 10 minute, amestecându-se continuu pentru a nu se prinde. Se oprește focul și se lasă să se răcească.

Ceapa se toacă mărunt, usturoiul se pisează. Se amestecă împreună cu pasta de soia, se adaugă și sarea, sucul de lămâie, iar, la sfârșit, uleiul, picătură cu picătură, ca la orice maioneză. Se păstrează într-un borcan cu capac la frigider.

349. SOS DE SOIA (I)

2 ling. făină de soia, 1 ling. făină de grâu, 1 ling. ulei, ½ l-ță sare, 1 l-ță mirodenii (amestec din cimbru, busuioc, oregano, etc.), 300-400 ml lapte de soia neîndulcit

Făina de soia și făina de grâu se amestecă cu uleiul și laptele, puțin călduț, adăugat treptat, puțin câte puțin. Amestecul obținut se pune la fiert, amestecându-se continuu până se îngroașă (câteva minute). La sfârșit, se adaugă sarea și mirodeniile.

350. SOS DE SOIA (II)

2 ling. făină de soia, 2 linguri făină de grâu, 2 ling. ulei, 200 ml suc de roșii, ½ l-ță sare, ¼ ling. mirodenii, 3-4 căței usturoi, 1 ceapă

Ceapa se curăță, se spală, se toacă mărunt și se călește 2-3 minute, cu puțină apă. La sfârșit, i se adaugă și usturoiul pisat. Se ia de pe foc și se freacă bine de tot cu o lingură de lemn (sau se mixează cu mixerul).

Făina de soia și cea de grâu se amestecă cu uleiul și 2-3 linguri apă. Se adaugă apoi sucul de roșii, treptat. Amestecul obținut se pune să fiarbă. După ce dă 2-3 clocote, se adaugă ceapa călită cu usturoiul, sarea și mirodeniile. Se amestecă încă 1-2 minute și se oprește focul.

351. SOS DE USTUROI (MAIONEZĂ DE USTUROI)

10-12 căței de usturoi (1 căpățână), 100 ml ulei, 1 l-ță sare

Usturoiul se curăță și se pisează bine. Se așază într-un castronel, se freacă apoi cu sare, adăugându-se treptat uleiul, picătură cu picătură, ca la maioneză. Se poate adăuga și apă. Se servește cu diverse preparate de legume, leguminoase, în stare cât mai proaspătă.

352. SOS DE BUSUIOC

200 ml suc de roșii, 100 ml apă, 2 ling. ulei, ½ l-ță sare, 3 căței usturoi pisați, 1 l-ță busuioc pisat

Punem într-o crăticioară apa și sucul de roșii. Între timp, separat, se amestecă bine într-un castronel celelalte ingrediente și se adaugă în crăticioară când lichidul începe să clocotească. Se dau 2-3 clocote și se oprește focul.

353. SOS DE MĂRAR

1 ceapă, 1 lingură ulei, 1 cană lapte de soia neîndulcit, ¼ l-ță sare, 1 ling. făină, ½ l-ță boia de ardei dulce, 1 legătură mărar verde sau 1 l-ță mărar uscat

Ceapa se toacă fin și se călește cu uleiul și puțină apă. Făina se amestecă într-un castronel separat cu laptele, care se adaugă treptat, puțin câte puțin. Se pune în cratița cu ceapa și se lasă să dea 2-3 clocote, amestecându-se bine ca să nu se formeze cocoloașe. Se adaugă sarea, boiaua și mărarul. Se oprește focul. Acest sos se folosește cu diferite chifteluțe, droburi, cu spaghete sau cu salate.

354. SOS DE CIUPERCI

1 cană ciuperci champignon fierte 30 minute (sau 1 cutie/borcan de 300 g), 2 cepe, 3 căței usturoi, 1 ling. făină, ½ l-ță sare, ¼ l-ță mirodenii, 2 ling. ulei, 200 ml supă de zarzavat strecurată

Ciupercile, tăiate feliuțe subțiri se călesc cu ceapa tocată mărunt și uleiul. Se adaugă apoi și usturoiul pisat. Amestecul obținut se pasează bine cu mixerul și se adaugă și făina, amestecându-se bine. Supa de zarzavat se pune într-o crăticioară să fiarbă. Când dă primul clocot se adaugă compoziția cu ciuperci, se amestecă bine 2-3 minute și se adaugă apoi sarea și mirodeniile. Se oprește focul.

355. SOS DE ROȘII (I)

250 ml suc de roșii, 1 ling. făină, ¼ l-ță sare, 1 ling. ulei

Făina se amestecă cu 1 lingură de apă și 1-2 ling. suc de roșii. Apoi se toarnă treptat restul de suc de roșii. Se pune într-o crăticioară la fiert, amestecându-se continuu. Se adaugă uleiul și sarea. După ce dă 1-2 clocote, se oprește focul. Se folosește cu chifteluțe, la diverse preparate din paste făinoase, spaghete.

356. SOS DE ROȘII (II)

5-6 roșii foarte bine coapte, 1 l-ță boia de ardei dulce,1 l-ță sare, 1 ling ulei, 2-3 frunze busuioc verde

Roșiile se spală, se curăță de cotoare, se decojesc, se taie felii și se pun într-o cratiță sau o tigaie să fiarbă înăbușit la foc mic. După ce s-au înmuiat bine (cca 15 min.), se adaugă sarea, boiaua de ardei, uleiul și frunzele de busuioc verde. Se amestecă bine, se mai lasă să dea încă un clocot împreună. Apoi compoziția se ia de pe foc și se pasează bine cu mixerul. Sosul obținut se folosește la spaghete și pizza.

357. SOS ALB

2-3 ling. făină, ½ l-ță sare, 1 cană lapte de soia (sau de orez) sau supă de zarzavat strecurată, 1 ling. ulei, ¼ l-ță cimbru pisat

Făina se amestecă cu 1-2 linguri apă călduță, cu sarea, cimbrul și uleiul. Laptele se pune la fiert. Înainte de a începe să clocotească, se adaugă amestecul de făină, treptat, pentru a nu se face cocoloașe. Se dau 1-2 clocote, se amestecă bine și se oprește focul.

358. SOS ITALIAN

5 căței usturoi, 2 cepe, 1 cană suc de roșii, 1 ling. ulei, 1 foaie dafin, ¼ l-ță busuioc, ½, l-ță sare, 1 l-ță miere

Cepele se curăță, se toacă mărunt și se călesc cu uleiul și puțină apă. După 1-2 minute, se adaugă sarea și usturoiul pisat. Se amestecă bine și se ia de pe foc. Se pasează bine. Într-o crăticioară, se pune sucul de roșii să fiarbă împreună cu foaia de dafin. Când dă primul clocot, se adaugă amestecul de ceapă și usturoi și restul ingredientelor. După 2-3 clocote, se oprește focul. Este foarte bun cu spaghete, macaroane.

359. SOS DE PRAZ

2 fire praz, 1 ceapă mare, 1 legătură pătrunjel, 200 ml suc de roșii, ½ cană supă de zarzavat strecurată, ½ l-ță sare, 1 ling. ulei, 1 lingură făină

Prazul și ceapa se curăță și se spală. Ceapa se toacă mărunt, iar prazul se taie rondele. Se călesc împreună cu uleiul într-o crăticioară 2-3 minute. La sfârșit se adaugă făina, după ce a fost amestecată bine cu supa de zarzavat. Se amestecă bine, se lasă să dea 1-2 clocote împreună cu făina. Se oprește focul. Compoziția rezultată se pune în blender, după ce s-a răcit puțin și se mixează.

Se pune apoi într-o cratiță mai mare, adăugându-se restul ingredientelor (cu excepția pătrunjelului care se va pune la urmă de tot, tocat fin). Se lasă să dea 1-2 clocote. Sosul obținut este delicios. Se servește cu spaghete sau cu diferite legume fierte.

360. SOS AURIU

2-3 morcovi fierți, 1 cartof fiert, 2 ling. suc de lămâie, ½ l-ță sare, 1 ling. ulei, 400 ml supă de zarzavat strecurată (poate fi zeama în care au fiert morcovii și cartofii), 1 l-ță coajă de lămâie rasă

Se pasează bine morcovii și cartofii, fiind fierbinți. Se adaugă sarea, uleiul, sucul de lămâie, coaja de lămâie rasă apoi, treptat, puțin câte puțin, supa de zarzavat. Amestecul acesta se pune într-o

cratiță și se fierbe la foc mic cca 2-3 minute. Sosul rezultat se servește cu legume fierte, în special de culoare verde (spanac, broccoli etc.).

361. SOS FRANȚUZESC

1 cană suc de roșii, 1/2 l-ță sare, 2 ling. suc de lămâie, 1 ling. boia de ardei dulce, 3-4 căței de usturoi, pisați, 1 ling. mărar tocat fin, ¼ l-ță busuioc, ¼ tarhon uscat, mărunțit, 1 ling. făină

Făina se amestecă cu 2-3 linguri de apă, se adaugă apoi toate ingredientele, cu excepția mărarului. Amestecul obținut se pune într-o cratiță și se fierbe la foc mic, 2-3 minute, amestecându-se foarte bine. Se oprește focul. Se adaugă și mărarul tocat fin. Este un sos foarte gustos, care se servește cu spaghete, diferite legume, orez etc.

362. SMÂNTÂNĂ VEGETALĂ

7 linguri semințe de floarea-soarelui decojite, nesărate, zeama de la o lămâie, 7 ling. apă rece, ¼ l-ță sare

Semințele de floarea-soarelui se pisează în râșniță. Se amestecă apoi cu sucul de lămâie, sarea și apa, omogenizându-se bine. Această operațiune se realizează cel mai bine cu blenderul. Lichidul gros obținut este o smântână vegetală care se folosește la ciorbe și diferite preparate pe bază de legume. Se păstrează în borcan închis cu capac în frigider.

Atenție: La unele rețete de supe sau ciorbe nu se recomandă nimic pentru acrit. Le puteți adăuga dumneavoastră ce doriți, după gust (suc de lămâie, suc de roșii, borș, suc de corcodușe verzi).

363. SUPĂ DE ROȘII CU TĂIȚEI

¾ kg roșii (sau 250 ml suc de roșii), 1 ceapă mare, 1 l-ță sare, 1 ling. ulei, 100 g tăiței, 1 leg. pătrunjel verde

Roșiile se spală, se taie în două, li se scoate partea verde și se pun la fiert, împreună cu ceapa, în 2 l apă care clocotește (și mai bine în zeama în care am fiert cartofii, de exemplu pentru cartofi piure). După 5 minute, se pune o strecurătoare deasupra unei oale de 2,5 l. Se toarnă deasupra supa în care au fiert roșiile, iar acestea se pasează bine cu o lingură de lemn. Cojile de roșii rămase se aruncă. Oala cu supă se pune din nou pe foc, se adaugă sarea, uleiul și tăițeii. Se mai lasă să clocotească 5 minute. Se pune pătrunjelul tocat fin. Se oprește focul.

364. SUPĂ DE ROȘII CU OREZ

5-6 roșii, 2-3 ling. orez integral fiert 30 min., 2 ardei, 2 cepe, 1 l-ță sare, 1 ling. ulei, 1 legătură pătrunjel verde

Roșiile, spălate și tăiate în jumătăți (partea verde îndepărtată) se pun la fiert împreună cu cepele și ardeii în 2,5 l apă. După ce au clocotit 10 minute, cepele și ardeii se scot, iar roșiile se dau prin sită, o dată cu zeama în care au fiert. În supa rezultată, se pune orezul fiert separat. Se lasă să fiarbă încet încă 5 minute. Înainte de a opri focul, se adaugă sarea, uleiul și pătrunjelul tocat fin.

365. SUPĂ DE GULII

3-4 gulii de seră (sau o gulie de grădină de cca. ½ kg), 1 ceapă mare, 1 l-ță sare, 1 lingură ulei, 50 g smântână de soia

Se curăță legumele și se spală. Ceapa se toacă mărunt, iar guliile se rad pe răzătoarea mare. Se pun la călit împreună într-o oală în care se va face supa. Se înăbușă cca 2 minute împreună cu uleiul. Se toarnă apoi deasupra 2 l apă care clocotește. Se lasă să fiarbă încet cca 15 minute (la dorință, se pot pune și două rădăcini de pătrunjel care la sfârșit se vor scoate). După acest timp, se adaugă sarea și se oprește focul. Se servește cu smântână de soia.

366. SUPĂ DE FASOLE CU TARHON

2 l supă strecurată (vezi rețeta Fasole bătută), 50 g tăiței, 1 l-ță sare, 1 ling. ulei, 1 ling. tarhon tocat mărunt

În supa strecurată (în care s-a fiert fasolea uscată pentru a prepara fasole bătută), se pun la fiert tăițeii. Se lasă să fiarbă 10 minute, la foc mic. Se adaugă sarea, uleiul și tarhonul tocat fin. Se oprește focul.

367. SUPĂ DE BROCCOLI

3-4 tulpinițe de broccoli (cca 500 g), 1 ceapă, 2 morcovi, 2-3 rădăcini pătrunjel, ½ l-ță sare, 1 ling. ulei

Se curăță și se spală legumele. Morcovul și pătrunjelul se pun la fiert în 2 l apă care clocotește. După 10 minute, se adaugă ceapa și broccoli desfăcut în buchețele mici. Se lasă să fiarbă 15-20 minute la foc mic. După acest timp, se scot din supă ceapa, morcovul și pătrunjelul. Se adaugă sarea, uleiul și pătrunjelul tocat fin. Supa este gata. Este delicioasă.

368. SUPĂ CU TĂIȚEI

5 rădăcini pătrunjel, 2 gulii (cca 0,5 kg), 2 morcovi, 1 țelină, 1 ceapă, 2 cartofi, 100 g tăiței de casă, 1 l-ță sare, 1 ling. ulei, 1 leg. pătrunjel verde

Legumele se curăță, se spală, se taie bucățele mici și se pun la fiert în 3 1 de apă ce clocotește. Se lasă să fiarbă 25 minute la foc mic. După acest timp, se strecoară supa în altă oală, iar din legume se poate face o salată bună, amestecându-se cu ulei sau maioneză de soia.

Supa strecurată se pune din nou la fiert, se adaugă tăițeii de casă și, după 10 minute, timp în care fierb tăițeii, se adaugă sarea, uleiul și pătrunjelul verde tocat fin și se oprește focul.

369. SUPĂ DELICIOASĂ

4-5 rădăcini pătrunjel, 2 cepe, 1 țelină mică, 1 gulie, 2 cartofi, 2 morcovi, 1 conopidă mică (sau 1 varză mică), tăiței sau orez 50 g, 1 legătură pătrunjel verde, 1 l-ță sare, 1 ling. ulei

Pătrunjelul, țelina și morcovii, bine spălați și curățați, se pun la fiert, întregi, în cca 3 l apă. După 10 minute, se adaugă cartofii, ceapa, gulia și conopida. După 25 de minute, se strecoară legumele din supă (acestea se pot folosi la prepararea a diverse găluște, chifteluțe de legume). Vasul cu supă se pune din nou pe foc, adăugându-i-se tăiței sau orez fiert înainte. Dacă se folosesc tăiței, se lasă să mai fiarbă cca 10 minute. Dacă se folosește orez, se lasă să mai fiarbă 5 minute (după ce a fost fiert aproape complet în prealabil). Înainte de a opri focul, se adaugă sarea, uleiul și pătrunjelul tocat fin.

370. SUPĂ DE LINTE ELVEȚIANĂ

1 cană linte, 3 cepe, 2-3 morcovi, ½ l-ță maghiran, ½ l-ță cimbru pisat, 2 l supă de legume strecurată, 1 l-ță sare, 1 ling ulei

Lintea se pune la înmuiat câteva ore, apoi se scurge de zeamă. Cepele se curăță, se spală, se toacă mărunt și se călesc împreună cu morcovii rași 2-3 minute. Se adaugă măghiranul, cimbrul și lintea. Se amestecă bine și se mai lasă pe foc 1 minut. Apoi se toarnă deasupra ½ l apă clocotită. Se lasă să fiarbă încet. După ce lichidul a scăzut aproape de tot se pune supa de legume strecurată și se mai lasă între 15-20 minute să fiarbă încet (în funcție de soiul de linte, cât de repede fierbe). La sfârșit, se adaugă sarea și uleiul. Se oprește focul. De obicei se lasă câteva ore înainte de a se consuma sau peste noapte, pentru ca aromele mirodeniilor să pătrundă bine.

371. SUPĂ CU SOIA TEXTURATĂ (CUBULEȚE)

4 rădăcini pătrunjel, 3 morcovi, 1 țelină mică, 1 păstârnac, 2 cartofi, 1 l-ță sare, 1 ling. ulei, 1 legătură verdeață, 3 linguri suc de corcodușe verzi, 50 g soia texturată (cubulețe)

Legumele se curăță, se spală și se pun la fiert în cca 3 l apă clocotită. Cartofii se pun la 10 minute după ce s-au pus rădăcinoasele. După 30 minute, se strecoară supa în altă oală (legumele se pot folosi la alte preparate culinare).

În timp ce legumele fierb, se fierbe soia texturată cubulețe într-o altă cratiță cu cca ¾ l apă cca 15 minute, împreună cu diverse mirodenii, după dorință (1 frunză dafin, 1 crenguță cimbru, maghiran etc.). Apoi se strecoară zeama, și mirodeniile se aruncă.

Vasul cu supa de legume, după ce acestea au fost scoase, se pune din nou pe foc. Se pun cuburile de soia fierte, se adaugă sare, ulei, sucul acru de corcodușe, se lasă să mai fiarbă 5 minute, se pune și verdeața tocată fin și se oprește focul. În loc de suc de corcodușe, se poate folosi suc de roșii sau borș.

372. CIORBĂ DE MAZĂRE VERDE

1 cană mazăre verde, boabe, 2-3 morcovi, 2-3 rădăcini de pătrunjel, 1 legătură mărar, 1 ceapă, 5-6 cartofi noi (cam 300-400 g), 1 l-ță sare, 1 ling. ulei

Se pregătesc legumele. Mazărea se alege din păstăi, se spală; cartofii se curăță, se spală și se taie rondele; morcovii, pătrunjelul se curăță și se taie rondele subțiri.

Ceapa se curăță, se spală și se toacă. Se pune în oala în care se va face ciorba să se călească puțin împreună cu uleiul, stropindu-se cu 1-2 linguri apă. Se adaugă apoi morcovii și pătrunjelul. Se mai lasă 1-2 minute, amestecându-se. Se adaugă apoi cartofii și mazărea și se amestecă bine. După aceea se toarnă deasupra 2,5 l apă care clocotește deja. Se lasă să fiarbă la foc mic. După 20-25 minute, se pune sarea și mărarul tocat fin. Se oprește focul.

373. CIORBĂ DE CARTOFI NOI

¾ kg cartofi noi, mici, 1 ceapă, 1 leg. mărar, 5-6 morcovi noi, 1 ling. ulei, 1 l-ță sare

Cartofii se curăță de coajă și se spală. Este bine să fie cât mai mici pentru a se lăsa întregi. Dacă nu sunt mici, se taie în 2-4 bucăți. Morcovii se curăță, se spală și se taie rondele. Ceapa se curăță, se spală și se toacă mărunt. Se pune în oala pentru ciorbă și se călește puțin împreună cu uleiul, după 1-2 minute. adăugându-se cartofii și morcovii. Se mai lasă 1 minut, amestecându-se. Se toarnă deasupra 2 l apă și se lasă să fiarbă, la foc mic, 20 minute. Înainte de a fi gata, se pune sarea și mărarul tocat mărunt. Se oprește focul.

374. CIORBĂ DE DOVLECEI

2 dovlecei potriviți sau 4 mici, 2-3 morcovi, 2 rădăcini pătrunjel, 200 ml suc de roșii, 2 cepe, 1 ling. ulei, 1 legătură leuștean, 1 l-ță sare

Se curăță și se spală legumele. Morcovii și pătrunjelul se taie rondele subțiri și se pun la fiert în 2,5 l apă care clocotește. După 20 minute, se adaugă dovleceii curățați de coajă și tăiați cubulețe (dacă sunt mici, de asemenea tăiați rondele) și ceapa tocată fideluță. Se mai lasă să fiarbă 10 minute. Se adaugă sucul de roșii, sarea, uleiul și verdeața tocată. Se oprește focul.

375. CIORBĂ DE GULII

3 gulii (cca. ½ kg), 2 cartofi, 1 ceapă, 1 ling. ulei, 1 l-ță sare

Se curăță legumele și se spală. Guliile și cartofii se rad pe răzătoarea mare. Ceapa se toacă mărunt și se pune la călit într-o cratiță. După 1 minut, se adaugă guliile și cartofii. Se mai lasă 1-2 minute, amestecându-se continuu. Se toarnă apoi deasupra lor 2 l apă clocotită și se lasă să fiarbă ciorba la foc mic. Este gata în aproximativ 20 minute. Înainte de a opri focul, se pune sarea.

376. CIORBĂ DE FASOLE CU TARHON

1 cană fasole uscată, albă, 2 cepe, 2 morcovi, 2 rădăcini pătrunjel, 1 țelină mică, 1 păstârnac, 1 ling. ulei, 1 l-ță sare, 1 lingură tarhon tocat mărunt

Fasolea se pune la înmuiat 12 ore. Se scurge apa, iar apoi se opărește cu apă care fierbe, de trei ori, de fiecare dată aruncându-se zeama. Se pune apoi la fiert în cca. 4-5 l apă. Fierbe în 1 ½ - 2 ore, zeama va scădea mult, la cca 2 l. Cu 30 minute. înainte de a fi fiartă fasolea, se adaugă în ciorbă ceapa (tocată mărunt), morcovii, țelina, pătrunjelul și păstârnacul date pe răzătoarea mare, după ce au fost călite împreună 2-3 minute. La sfârșit, se pune sarea, uleiul și tarhonul tocat. Se oprește focul.

377. CIORBĂ DE SFECLĂ ROȘIE

1 sfeclă roșie de mărime potrivită, 3 morcovi, 3 rădăcini pătrunjel, 4 cartofi, 2 cepe, 1 țelină mică, 1 ling. ulei, 100 ml suc de roșii, 1 legătură pătrunjel verde

Se curăță și se spală legumele. Cepele se toacă mărunt și se pun la călit în oala în care se va fierbe ciorba. După 1 minut, se adaugă 2 din cei 3 morcovi, pătrunjelul și țelina rase pe răzătoarea mare. Se mai lasă 2-3 minute să se înăbușe. Apoi se toarnă deasupra lor 2,5 l apă clocotită. Se adaugă la fiert și cartofii, tăiați în două pe lungime. După 25 de minute, se scot și se pot folosi la alte feluri de mâncare. În acest moment, se adaugă în ciorbă sfecla curățată de coajă și dată pe răzătoarea mică și morcovul rămas, de asemenea ras pe răzătoarea mică. Se mai lasă să fiarbă 5-10 minute. Se adaugă sarea, uleiul și pătrunjelul tocat fin. Se oprește focul. Este o ciorbă foarte aspectuoasă și gustoasă, fiind, de asemenea, foarte hrănitoare. Cine o dorește mai acrișoară poate folosi borș sau acreală de corcodușe.

378. CIORBĂ DE PRIMĂVARĂ

3 morcovi, 3 rădăcini pătrunjel, 1 țelină mică, 2 leg. ștevie, 2-3 leg. lobodă – combinată, roșie și verde – 1 ceapă, 1 ling. ulei, 1 l-ță sare

Se pregătesc legumele. Se curăță, se spală. Morcovii și pătrunjelul se taie rondele, iar țelina cubulețe. Ceapa se toacă mărunt. Pregătite astfel, legumele se pun în oala în care se va face ciorba și se călesc 2-3 minute împreună cu uleiul, amestecându-se bine. Apoi se toarnă deasupra 2 l apă clocotită și se lasă ciorba să fiarbă încet. Între timp, separat, se cufundă ștevia 1 minut în apă clocotită și se scoate imediat. Se scurge bine de zeamă și se toacă mărunt cu cuțitul. De asemenea, se toacă și frunzele de lobodă (crude). Cam la 20 de minute după ce ciorba a început să clocotească, se adaugă ștevia și loboda, uleiul, sarea și se acrește după dorință. Se mai lasă să dea 1 clocot, apoi se oprește focul.

379. CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ (I)

100 g mazăre verde, boabe, 50 g fasole verde, 2 cartofi, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1 păstârnac, 1 țelină mică, 1 ceapă, 4 roșii, 1 ling. ulei, 1 l-ță sare, 1 legătură verdeață

Legumele se pregătesc pe rând, curățându-se și spălându-se bine. Se taie rădăcinoasele rondele, cartofii cubulețe mici, păstăile de fasole se taie în 3-4 bucăți, iar ceapa feliuțe subțiri. Se pun la fiert într-o oală cu cca 2,5 l apă care clocotește, în următoarea ordine: întâi rădăcinoasele – morcovul, păstârnacul, pătrunjelul și țelina –, după 10 minute, mazărea și fasolea verde (dacă sunt crude; dacă sunt conservate, se pun cu 10 minute înainte de a opri focul), cartofii și ceapa. Din acest moment, se mai lasă să fiarbă 25 minute. Cu 5 minute înainte de a opri fierberea, se adaugă în ciorbă și roșiile date pe răzătoarea mare. Înainte de a opri focul, punem sarea, uleiul și verdeața tocată fin.

380. CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ (II)

2 cartofi, 2 morcovi, 2 rădăcini pătrunjel, 1 țelină mică, 2 gulii mici, 2 cepe, 1 ling. ulei, 1 l-ță sare, 1 legătură verdeață

Morcovul, pătrunjelul și țelina se dau pe răzătoarea mare și se pun la călit în oala în care se va fierbe ciorba, împreună cu ceapa tocată. Se înăbușă 1-2 minute, amestecându-se bine. Deasupra lor se pun 2,5 l apă care clocotește și se adaugă cartofii și gulia, curățați și tăiați cubulețe. Se lasă să fiarbă cca 20 minute. Înainte de a opri focul, se pun sarea, uleiul și verdeața tocată mărunt. Acreală se pune după dorință (suc de corcodușe, suc de roșii, borș).

381. CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ (III)

2 cepe, 3 morcovi, 2 rădăcini pătrunjel, 1 țelină mică, 3 cartofi, 2 gogoșari, 4 roșii, 1 legătură verdeață, 1 ling. ulei, 1 l-ță sare, 1 legătură verdeață

Se pun la fiert 2,5 l apă. Între timp se curăță legumele. Ceapa se toacă mărunt, gogoșarii se taie feliuțe fine, morcovii și pătrunjelul rondele, iar țelina și cartofii cubulețe. Toate legumele, pregătite astfel, se pun în oala în care se va fierbe ciorba, la călit, timp de 1-2 min. Apoi se toarnă deasupra lor apa care s-a pus separat la fiert. Se fierbe la foc mic, cca 20 minute. Cu 5-10 minute înainte de a opri focul, se pun și roșiile, tăiate feliuțe subțiri, cu coajă cu tot. La sfârșit, se adaugă sarea, uleiul și verdeața tocată mărunt.

382. CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ (IV)

1 varză mică, 1 țelină mijlocie, 2 fire praz, 2 cepe, 3 morcovi, 2 rădăcini păstârnac, 2 rădăcini pătrunjel, 1 l-ță sare, 1 ling. ulei, 1 legătură leuștean

Se curăță și se spală legumele. Rădăcinoasele se taie rondele, prazul de asemenea, iar varza se toacă potrivit (nu mărunt). Se pun la fiert întâi rădăcinoasele în apă care clocotește, cca 2 l, iar după 15 minute, se adaugă ceapa tocată, prazul și varza. Se mai lasă să clocotească 10 minute. Se pune sarea, apoi uleiul și verdeața și se oprește focul. Se acrește după dorință.

383. CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ (V)

1 cană suc de roșii, 3 morcovi, 1 cană fasole verde conservată sau congelată, 2 cepe, 2 fire praz, 50 g gogoșar congelat, 4 cartofi, 2 linguri ulei, 1 l-ță sare,1 legătură verdeață

Se curăță și se spală legumele. Morcovii se rad pe răzătoarea mare. Cepele se toacă mărunt, prazul se taie rondele. Cartofii se taie cubulețe. Se așază toate acestea în oala în care se va face ciorba și se înăbușă 2-3 minute împreună cu uleiul. Se amestecă continuu. Se adaugă apoi gogoșarul și fasolea verde. Se mai înăbușă 1-2 minute, iar apoi se toarnă deasupra apă clocotită 2,5 l. Se lasă să fiarbă încet 20 minute. (Dacă se folosește fasole conservată la borcan, aceasta

se va adăuga în ultimele 5 minute la fiert. Fasolea congelată se pune odată cu celelalte legume). La sfârșit, se adaugă sucul de roșii, sarea, verdeața și se oprește focul.

SUPE-CREME DE LEGUME

Supele-creme sunt foarte hrănitoare. Uneori, copiii fac mofturi și nu vor să mănânce legumele din supă sau din ciorbă (chiar și unii adulți). Preparate în acest fel (supe-cremă), ei le mănâncă fără a le vedea. De asemenea, sunt foarte gustoase. Se servesc, de regulă, cu crutoane de pâine preparate în casă.

384. SUPĂ-CREMĂ DE CARTOFI

3-4 cartofi, 2 morcovi, 2 rădăcini pătrunjel, 1 țelină mică, 2 ardei diferit colorați, 2 cepe, 2-3 roșii, 1 ling. ulei, 1 l-ță sare, 1 legătură pătrunjel verde

Legumele se curăță, se spală și se taie în două sau în patru. Se pun la fiert în apă care clocotește, cca 2,5 l în următoarea ordine: la început rădăcinoasele și ardeii, peste 10 minute se adaugă cartofii și ceapa, iar după 20 minute se adaugă roșiile. După 5 minute de când s-au pus roșiile, se ia oala de pe foc, se scurge supa într-o altă oală, iar legumele se pasează separat în alt vas. După ce s-au pasat, se pun în oala cu supa, se pune oala din nou pe foc, se amestecă bine cu o lingură de lemn, se adaugă sarea, uleiul și pătrunjelul tocat fin. Se oprește focul. Când se consumă, se are grijă să se omogenizeze bine, deoarece legumele pasate tind să se ducă la fundul oalei.

385. SUPĂ-CREMĂ DE MAZĂRE VERDE

1 cană boabe mazăre verde, 3 morcovi, 2-3 linguri suc de lămâie (sau suc de corcodușe verzi), 2 cepe, 1 țelină mică, 2-3 rădăcini pătrunjel, 2-3 cartofi, 1 legătură ceapă verde, 2-3 ridichi roșii, 1 ling. ulei, 1 l-ță sare

Se curăță și se spală legumele. Se taie în 2-4 bucăți (în afară de ceapa verde și ridichi). Se pun apoi la fiert în 2,5 l apă care clocotește, în următoarea ordine: întâi morcovii, pătrunjelul și țelina, după 10 minute cartofii și mazărea. Se lasă să fiarbă încă 25 minute din acest moment. Se oprește focul și se strecoară supa într-o altă oală. Din legumele care au fiert se aleg câteva boabe de mazăre pe care le păstrăm separat. Se pasează apoi legumele, cu mixerul sau pasatorul pentru cartofi, se pun înapoi în supă, se pune oala din nou pe foc, se adaugă boabele de mazăre păstrate întregi, sarea, uleiul și sucul de lămâie și se oprește focul. Când se servește această supă, care are o culoare deosebit de plăcută, se presară deasupra ceapă verde tocată fin și rondele de ridichi de culoare roșie.

386. SUPĂ-CREMĂ DE PRAZ

500 g praz, 3 cepe, 2 fire ceapă verde, 3 ling. ulei, ½ kg cartofi, 1 l-ță sare, 1 legătură verdeață

Se curăță și se spală legumele. Prazul se taie în rondele. Cepele se toacă mărunt. Împreună cu prazul și uleiul se pun 1-2 minute la călit într-o cratiță. Deasupra lor se pun cartofii tăiați în patru și 2 litri de apă care clocotește. Se lasă să fiarbă la foc mic cca 25 minute. Se strecoară apoi supa, păstrându-se. Legumele se pasează bine, se amestecă cu sare și ulei, apoi se pun în supa în care au fiert, omogenizându-se bine. Se mai pune pe foc să dea 1-2 clocote. Când se servește, se pune peste supa-cremă, în supieră, ceapa verde tocată rondele (se poate folosi și un fir de praz foarte subțire, tăiat rondele foarte fine).

387. SUPĂ-CREMĂ DE PĂSTÂRNAC

1 ceapă, 3 rădăcini păstârnac (cca 300 g), 1 morcov, 2 rădăcini pătrunjel, 3 cartofi, 1 l-ță sare, 1/2 l-ță măghiran, 1 ling. ulei, 1/2 lămâie

Legumele curățate și spălate se pun la fiert în 2 l apă. După 25 minute se scot cu spumiera, se pun în alt vas și se pasează bine. Compoziția pasată se pune din nou în oală, se adaugă sarea, măghiranul și uleiul, se amestecă bine și se mai dă un clocot. Se oprește focul. Înainte de a se servi se adaugă în supă 2-3 linguri suc de lămâie, se amestecă bine și se garnisește fiecare farfurie cu coajă rasă de lămâie.

388. SUPĂ-CREMĂ DE GULII

2 gulii de grădină (cca. ½ kg) sau 3-4 gulii de seră, 2 cartofi, 2-3 rădăcini pătrunjel, 2 cepe, 1 ling. ulei, 1 l-ță sare, 1 legătură pătrunjel verde

Legumele se curăță și se spală, se taie în bucăți. Se pun la fiert în apă care clocotește, cca. 2,5 l. În 25 minute sunt gata. Se scurge zeama în care au fiert în altă oală, iar legumele se pasează. Se pun apoi în oala cu zeama lor, se amestecă bine și se pune din nou oala pe foc 1-2 minute. Se adaugă sarea, uleiul și pătrunjelul tocat fin. Se oprește focul. Se servește cu smântână de soia.

389. SUPĂ-CREMĂ DE UNTIȘOR

300 g untișor, 4 cartofi, 4 morcovi, 2 rădăcini pătrunjel, 2 cepe, 1 legătură pătrunjel verde, 1 lingură ulei, 1 l-ță sare

Se curăță și se spală legumele. Se pun la fiert în 2,5 litri apă ce clocotește, întâi rădăcinoasele, iar după 10 minute se adaugă și cartofii tăiați felii și cepele tăiate în jumătate. Se lasă să fiarbă încă 20 minute.

Între timp, separat într-o cratiță cu apă ce clocotește, se opărește untișorul timp de 1 minut, adică va fi lăsat să dea 1-2 clocote. Apoi se scurge (zeama aruncându-se) și se pune într-un castron mai mare și adânc peste el adăugându-se, când vor fi gata, legumele fierte, adică morcovii, pătrunjelul, cartofii și ceapa, scoase din supă. Toate

laolaltă, deci împreună și cu untișorul, se pasează bine. Apoi se reintroduc în oala în care au fiert legumele, se adaugă sarea și uleiul, se mai lasă să dea 1 clocot, se presară pătrunjelul tocat fin și se oprește focul.

390. SUPĂ-CREMĂ DE FASOLE VERDE

½ kg fasole verde, 3 cartofi, 2 cepe, 3 morcovi, 4 roții, 1 ling. ulei, 1 l-ță sare, 1 leg. pătrunjel verde

Se curăță legumele și se spală. Fasolea verde, cartofii și morcovii se fierb 25 min în 2,5 l apă.

Ceapa se toacă mărunt și se călește împreună cu uleiul 2-3 minute, apoi se adaugă și roșiile tăiate felii. Se mai lasă 3-4 minute, apoi se oprește focul. Ceapa cu roșiile, împreună cu legumele fierte scoase din supă, se pasează și se pun apoi din nou în supa în care au fiert. Se adaugă sarea și pătrunjelul tocat fin. Se amestecă bine. Se mai dă 1 clocot. Se oprește focul.

391. SUPĂ-CREMĂ DE CONOPIDĂ

1 conopidă potrivită, 1-2 cartofi, 2 rădăcini pătrunjel, 2 morcovi, 1-2 cepe, 1 leg. pătrunjel verde, 1 ling. ulei, 1 l-ță sare, 100 ml suc de corcodușe verzi

Se pregătesc legumele: se curăță, se spală și se taie bucăți – conopida se desface buchețele. Se pun la fiert în cca 2,5 l apă care clocotește. Se lasă să fiarbă încet 25 minute. Se scurge supa în altă oală, iar legumele se pasează. Se pun din nou în oala cu supă, se amestecă bine, se adaugă sucul de corcodușe verzi pentru acrit. După 2-3 minute, se adaugă sarea, uleiul și pătrunjelul verde tocat fin și se oprește focul. Când se servește, se pot presăra deasupra ei rondele de praz tăiate foarte fin sau pătrățele mici de ardei sau gogoșar roșu.

392. SUPĂ-CREMĂ DE DOVLECEI

2 dovlecei potriviți, 2 cartofi, 2 morcovi, 1 ceapă, 2 rădăcini pătrunjel, 3 roșii, 1 ling. ulei, 1 l-ță sare, 1 legătură mărar

Se curăță și se spală legumele, se taie în 2-4 bucăți. Se pun la fiert în cca. 2,5 l apă care clocotește, întâi morcovii și pătrunjelul, iar după 10 minute cartofii și ceapa, iar după alte 10 minute, dovleceii. Se mai lasă să fiarbă 15 minute. Se oprește focul, legumele se scot din zeama lor, se pasează cu mixerul și se pun din nou în supa în care au fiert. Se pun din nou la fiert, se mai dă un clocot, se adaugă sarea, uleiul și verdeața tocată mărunt. Se oprește focul.

393. SUPĂ-CREMĂ DE VARZĂ

1 varză potrivită, 2 morcovi, 1 țelină mică, 2 rădăcini pătrunjel, 2 cepe, 2 cartofi, 100 ml suc de corcodușe verzi, 1 ling. ulei, 1 l-ță sare, 1 legătură verdeață

Se curăță legumele, se spală și se taie în 2 bucăți. Varza se taie în câteva bucăți, cotorul se îndepărtează. Se pun la fiert în apă care clocotește în următoarea ordine: întâi morcovii, țelina și pătrunjelul, după 10 minute, cartofii și ceapa, iar după alte 15 minute varza. După ce fierbe și varza 10 minute împreună cu celelalte legume, se ia oala de pe foc, se strecoară supa în altă oală, iar legumele se pasează bine. Se pun apoi din nou în oala cu supă și se amestecă bine. Se pune oala pe foc, se adaugă sucul de corcodușe și se lasă să mai dea 1-2 clocote. Se adaugă sarea și uleiul și verdeață tocată fin: pătrunjel sau leuștean.

394. SUPĂ-CREMĂ CU CIUPERCI

200 g ciuperci fierte (sau din cutie/borcan), 2-3 cartofi, 1 fir praz, 2 morcovi, 1 varză mică sau o gulie, 2-3 ardei, 1 țelină mică, 1-2 rădăcini pătrunjel, 1 ceapă, 2 – 3 căței usturoi, 2 ardei diferit colorați, 50 ml suc de roșii, 1 l-ță boia de ardei dulce, 1 legătură de pătrunjel verde

Se pregătesc legumele – se curăță, se spală și se taie în bucăți. Se pun la fiert în cca 2,5 l apă care clocotește, în următoarea ordine: întâi rădăcinoasele – țelina, morcovii și pătrunjelul – după 10 minute, cartofii, ceapa, ardeii, prazul și gulia (sau varza) și se mai lasă să fiarbă încet, din acest moment, 25 de minute.

Între timp, ciupercile se pun într-o crăticioară la călit, 2-3 minute, împreună cu cățeii de usturoi tocați mărunt și boiaua de ardei dulce.

După ce legumele au fiert, se strecoară de zeama lor într-o altă oală, iar legumele se pasează bine. Se pun din nou în zeama lor, se adaugă sucul de roșii, sarea și uleiul, se pune oala din nou pe foc și după ce mai dă un clocot, se pun și ciupercile. Se presară apoi pătrunjelul tocat fin și se oprește focul.

395. SUPĂ-CREMĂ CU TOFU

3 cepe, 250 ml suc de roșii, 1 cană cartofi piure gata preparați, fierbinți, 4 căni lapte de soia neîndulcit, nearomat, 4 căței de usturoi pisați, ½ l-ță sare, 2-3 fire tarhon verde, 100 g tofu (brânză de soia), 2 ling. ulei

Ceapa se curăță, se spală și se toacă mărunt. Împreună cu usturoiul pisat și uleiul se pune în oala în care se va face supa și se călesc împreună 2-3 minute, amestecându-se mereu. Se adaugă cartofii piure, se omogenizează bine (atenție să nu se prindă!). Se adaugă apoi, turnând treptat, laptele de soia și sucul de roșii și se fierbe 5 minute la foc mic. Se adaugă sarea și verdeața tocată. De asemenea, brânza tofu dată pe răzătoarea mare.

396. SUPĂ-CREMĂ DE PRIMĂVARĂ

2 leg. lobodă roșie, 2 leg. lobodă verde, 3 legături ștevie, 3 cartofi (cca 400 g), 2-3 morcovi, 2 rădăcini pătrunjel, 1 ling. ulei, 1 l-ță sare, 50 ml suc de roșii.

Se pregătesc legumele, se curăță și se spală. Rădăcinoasele se pun la fiert în 2,5 l apă, peste 5 minute adăugându-se și cartofii tăiați în jumătăți. Se mai lasă să fiarbă 25 minute.

Între timp, separat, în altă cratiță cu 2 l apă fiartă se opăresc loboda și ștevia, după 1 minut scoțându-se din apă. Apoi acestea se pasează împreună cu cartofii și rădăcinoasele fierte, scoase fierbinți din supă. Compoziția pasată se pune înapoi în oala cu supă, se adaugă sarea, uleiul și sucul de roșii, se mai lasă să dea 1-2 clocote și se oprește focul.

Sugestii pentru garnituri la supe

- Crutoane de pâine
- Măsline, tăiate felii, fără sâmburi
- Castraveți, tăiați rondele
- Ridichi roșii, tăiate rondele sau cubulețe mici
- Ardei, diferite culori, tăiat bucăți mici de 0,5 cm
- Arahide rumenite în cuptor, tocate mărunt
- Avocado, tăiat cubulețe mici de cca 1 cm (când se folosește nu se mai pune ulei la supă)
- Bucățele de lămâie (în special la supele dulci).

VIII. PREPARATE DIN FRUCTE, DESERTURI, BĂUTURI

Având în vedere că aportul excesiv de dulciuri și deserturi pe bază de zahar rafinat și grăsimi produce multe din bolile majore ale vremurilor noastre, am ales să vă prezint câteva rețete numai pe bază de fructe, cereale și ulei, fără zahăr rafinat, fără unt, fără margarină. Ca îndulcitor, vom folosi mierea (pe cât posibil nesupusă tratamentului termic, pentru a nu-i distruge calitățile) și fructele foarte dulci: stafidele și curmalele. Aceștia sunt cei mai valoroși, cei mai delicioși și cei mai atrăgători îndulcitori pe care ni-i oferă natura.

(Recomandarea este ca zahărul – în cazul în care se folosește – să nu depășească o cantitate de 3 lingurițe pe zi, peste această cantitate putând deveni dăunător).

Deserturile trebuie să existe în alimentația noastră de cel mult 2-3 ori pe săptămână. Cel mai bine este o singură dată pe săptămână.

În loc de acestea, să ne obișnuim cu fructe din belșug. Deprindeți-vă să dați copiilor, în loc de bomboane și ciocolate (care au ajuns să fie un amestec de zahăr, chimicale cu aditivi, coloranți, cacao, cafea etc.), fructe cu mare valoare nutritivă: stafide, curmale, smochine, banane. În ce privește costul, cu siguranță este mai avantajos.

397. MERE COAPTE (I)

8 mere

Merele, soi ionatan sau golden, se spală bine și se pun în tava de la cuptor. Se pune tava în cuptor, la foc mijlociu și se lasă cca. 20-30 minute. Sunt foarte indicate pentru cei ce nu tolerează fructele crude.

398. MERE COAPTE (II)

8 mere, 50 g nuci pisate, 50 g stafide

Merele se spală și li se scoate cu atenție cotorul, eventual cu un cuțit special. În locul acestuia, se pune nucă pisată și 3-4 stafide. Se pun în tavă, se dau la cuptor și se coc cca 30 minute.

399. DELICIU CU PERE

8 pere mari, 100 g nuci tocate mărunt, 2 ling. miere, 250 g orez integral, 100 g fulgi de ovăz, 100 g stafide (sau curmale fără sâmburi)

Orezul se alege, se spală și se pune la fiert în 1,5 l apă. Fierbe în 35 minute. În ultimul minut de fiert, se adaugă și fulgii de ovăz, moment în care apa trebuie să fie doar cu 1-2 cm deasupra cerealelor. Când se pun fulgii de ovăz se amestecă încontinuu. Se ia vasul de pe foc, se pasează și se lasă să se răcească. Apoi se amestecă cu stafide.

Se spală perele, se taie în două, pe lungime și li se scot cu atenție cotoarele cu semințele (codițele se lasă). Se așază într-o tavă. În

fiecare scobitură a perelor se pune câte 1 l-ță de nucă tocată. Se dă tava la cuptorul încălzit dinainte, cca 10 minute, doar atât cât să se înmoaie puțin perele.

Când se scot din cuptor, după ce se răcoresc puțin, se așază perele pe un platou oval, cu partea cu codița spre margine. În scobitura cu nucă se pune câte puțină miere.

În partea de mijloc a platoului se așază compoziția din cereale.

La masă, fiecare persoană se servește cu 2-3 linguri din compoziția de cereale și 4 jumătăți de pere.

400. CAISE UMPLUTE

16 caise, 16 vișine, 50 g nucă cocos, 50 g stafide

Caisele se spală bine și se desfac în două, scoțându-li-se sâmburii. Jumătățile obținute se așază pe un platou. Vișinele, de asemenea, se spală, li se scot sâmburii și, în locul acestora, se pun 1-2 stafide. Fiecare vișină astfel umplută se tăvălește prin cocos ras, cu grijă, ca să nu iasă stafidele, iar apoi se așază pe jumătățile de caise. Fructele astfel garnisite arată foarte frumos, sunt gustoase, nutritive și plac mult copiilor. Se pot folosi și la mese festive.

401. PIERSICI UMPLUTE

8 piersici mari (proaspete sau din compot), 50 g nucă măcinată, 2 linguri miere

Se aleg piersici nu prea moi, dar bine coapte, se spală și se taie în jumătăți. Se scot cu grijă sâmburii. Jumătățile obținute se umplu cu nucă pisată amestecată cu mierea, reconstituindu-se astfel piersici întregi. Se așază pe un platou și se servesc ca desert.

402. PRUNE UMPLUTE

24 prune brumării, 24 sferturi miez de nucă

Prunele se spală și li se scot sâmburii. În locul sâmburelui se pune câte un sfert de miez de nucă. Prunele astfel „reconstituite“ se așază într-o tavă care se dă la cuptor, unde se lasă cca 15 minute.

403. PERE UMPLUTE

4 pere mari, 150 ml apă, 1 ling suc lămâie, 3 l-țe carob, 2 ling. nuci pisate, 50 g stafide

Perele, de consistență tare, se curăță de coajă, se taie jumătăți, se îndepărtează cotoarele. Apoi se pun într-o cratiță întinsă să fiarbă înăbușit 5 minute împreuna cu apa. După acest timp, se scot cu grijă și se așază pe un platou.

Nucile pisate se amestecă cu carobul și stafidele, adăugându-se apoi și sucul de lămâie și, la nevoie, zeama în care au fiert perele, dacă este prea tare consistența amestecului. Cu amestecul obținut se umplu perele. Se servesc imediat.

404. PERE UMPLUTE CU FRUCTE USCATE

4 pere, 50 g stafide, 5-6 curmale, 50 g nucă de cocos rasă

Perele se spală, se taie în jumătăți cărora li se scoate cu grijă cotorul. Codițele se lasă.

Curmalele se toacă foarte mărunt și se amestecă cu stafidele. Cu acest amestec se umplu perele care se pun într-o tavă și se dau la cuptor, la foc potrivit, 10 minute. După acest timp, se scot din cuptor și se presară peste ele cocos ras.

405. SALATĂ DE FRUCTE (I)

6 piersici, 12 prune, 2 pere, 1 măr, 50 g stafide, 3 felii lămâie, 1 ling. miere – opțional

Fructele se spală și se îndepărtează sâmburii sau semințele și se taie cubulețe. Se așază într-un castron de salată și se amestecă cu stafidele și mierea. Salata rezultată se servește proaspătă.

406. SALATĂ DE FRUCTE (II)

20 caise, 200 g vișine, 4 pere de vară (mici), 4 mere de vară, 3 ling. miere

Fructele se spală, se curăță de sâmburi și semințe și se taie cubulețe, cu excepția vișinelor care se lasă ca atare (dar fără sâmburi). Se pun într-un castron de salată și se amestecă cu mierea. Salata se servește imediat după ce a fost preparată.

407. SALATĂ DE FRUCTE (III)

6 pere, 4 piersici, 100 g afine, 100 g stafide

Se spală fructele. Perele se taie în două, se curăță de semințe și se taie cubulețe. Piersicile se taie în două, li se scot sâmburii și, de asemenea, se taie în cubulețe. Într-un castron se așază fructele pregătite astfel și se amestecă cu stafidele.

408. SALATĂ DE FRUCTE (IV)

½ kg prune, ½ kg pere, 2 kiwi, 1 portocală

Se spală fructele. Prunele se curăță de sâmburi și se taie fiecare jumătate în 4 bucățele. Perele se taie în două pe lungime, se curăță de semințe și se taie cubulețe. Kiwi se curăță de coajă, se spală cu grijă, se taie în patru apoi transversal, bucățele mici. Portocala se curăță de coajă, se taie în patru și apoi bucăți cât se poate de mici. Se amestecă toate fructele. La nevoie se pune și puțină miere.

409. SALATĂ DE FRUCTE (V)

4 mere, 4 pere, 4 piersici, 10 prune, 100 g stafide

Fructele se spală bine. Merele și perele se taie în două, se curăță de semințe și se taie cubulețe mici. Piersicile și prunele se desfac în două și li se scot sâmburi. Se taie apoi bucățele mici de tot. Toate fructele astfel pregătite se așază într-un castron și se amestecă cu stafidele.

410. SALATĂ DE FRUCTE (VI)

1 pepene galben, 50 g frăguțe sau agrișe – opțional, 2 piersici, 1 kiwi, 3 ling. miere de salcâm

Se spală bine fructele. Piersicile se taie în două, li se scot sâmburii și se taie cubulețe. Kiwi se curăță de coajă, se clătește cu grijă, se taie în două pe lungime și apoi feliuțe transversal. Pepenele galben se taie în două, se curăță de semințe și de coajă și se taie cubulețe. Fructele astfel pregătite se amestecă împreună cu mierea de albine. Este o salată de fructe delicioasă.

411. SALATĂ DE FRUCTE (VII)

6 mere, 2 banane, 1 portocală, 3 ling. miere

Se spală fructele. Merele se dau pe răzătoarea mare. Bananele, curățate de coajă se taie rondele, iar portocala bucăți mici de tot. Fructele pregătite astfel se amestecă cu mierea.

412. SALATĂ DE FRUCTE (VIII)

4 mere, 4 pere, 100 g curmale, 100 g prune uscate, 1 banană, 2 feliuțe lămâie, 1 portocală

Se spală fructele. Merele și perele se taie în două, li se scot semințele și cotoarele și apoi se taie cubulețe. Curmalele și prunele uscate se curăță de sâmburi și se toacă mărunt. Lămâia se toacă de asemenea mărunt. Portocala se taie bucățele. Banana se taie rondele. Toate fructele astfel pregătite se amestecă.

413. SALATĂ DE FRUCTE (IX)

1 pepene verde mic, 1 pepene galben mic

Se spală bine ambele fructe. Pepenele verde se taie în două jumătăți. I se scoate miezul, se îndepărtează sâmburii și se taie bucăți mici. Se pun într-un castron. Pepenele galben se taie de asemenea în două, apoi felii, se îndepărtează coaja și sâmburii și se taie bucăți mici. Se pune în castronul cu bucățile de pepene verde. Se amestecă bine. Compoziția se pune în cele două jumătăți de pepene verde. Excelent pentru copiii mici.

414. CREMĂ DE BANANE

3 banane, 2 căni lapte de soia (sau alt lapte), 1 lingură miere, 2-3 picături esență de vanilie

Se pun în blender toate ingredientele. Se mixează. Se folosește ca desert. Se poate pune în congelator pentru a se consuma ca înghețată.

415. CREMĂ DIN PEPENE GALBEN

1 pepene galben foarte bine copt, 4 ling. miere, 50 g nucă de cocos ras, sucul de la 1 lămâie

Se spală pepenele, se taie în două, i se îndepărtează semințele, se curăță de coajă, apoi se pasează bine (eventual în blender) împreună cu sucul de lămâie și se amestecă cu mierea și cocosul. Se servește în cupe, garnisindu-se cu fructe mici: afine, coacăze roșii, frăguțe etc.

416. CREMĂ DIN CĂPȘUNE ȘI BANANE

1/2 kg căpșune f. bine coapte, 3 banane bine coapte

Se pregătesc fructele, căpșunele se curăță de codițe și se spală cu grijă. Bananele se curăță de coajă. Se pun toate fructele într-un castron

și se pasează bine cu mixerul. Crema obținută se servește ca desert sau împreună cu cereale, la masa de dimineață.

417. CREMĂ DE VIȘINE

1/2 kg vișine bine coapte, 100 g nucă de cocos rasă, 3 ling. miere de albine

Se spală vișinele și se curăță de sâmburi. Așa cum sunt sau pasate prin blender, se amestecă cu nuca de cocos, iar apoi se încorporează și mierea de albine. Crema obținută se servește ca desert sau cu cereale, la masa de dimineață.

418. CREMĂ DIN CAISE ȘI CORCODUȘE

½ kg caise foarte bine coapte, 250 g corcodușe foarte bine coapte, 50 g migdale sau sâmburi de caise

Fructele se spală și se curăță de sâmburi, apoi se pasează. În crema rezultată se încorporează migdalele tocate mărunt.

419. CREMĂ DE AFINE

2 căni afine, 2 banane, 50 g stafide, 25 g nucă de cocos rasă

Afinele se spală. Bananele se curăță de coajă. Împreună cu afinele se pasează în blender sau cu mixerul cu gheara pentru pasat. Compoziția rezultată se amestecă cu stafidele și cu nuca de cocos.

420. DESERT CU CĂPȘUNE

1 cană căpșune, 100 g griș, 500 ml lapte de soia, 100 g stafide, 50 g arahide/nuci/alune tocate mărunt

Laptele de soia se pune la fiert într-o cratiță cu coadă. Când este aproape să dea în fiert se adaugă în ploaie grișul, amestecând mereu cu o lingură de lemn. Se lasă să dea câteva clocote, se adaugă

stafidele și arahidele tocate mărunt și se oprește focul. Se răstoarnă compoziția pe un vas plat unde să se poată porționa. După ce se răcește, se servește cu căpșunele presărate deasupra, tăiate jumătăți. Pot fi și frăguțe, zmeură, dude. Se poate servi și cald, cu sirop de căpșune turnat deasupra fiecărei porții.

421. DESERT CU COACĂZE NEGRE

2 căni coacăze negre, 2 banane, 3 linguri miere de albine

Se spală coacăzele. Bananele se pasează, se amestecă cu mierea de albine, și apoi se încorporează și coacăzele negre. Este foarte nutritiv și sănătos.

422. DESERT CU COACĂZE ROȘII

2 căni coacăze roșii, 100g orez integral, 100 g stafide, 25 g nucă de cocos rasă

Orezul bine ales și spălat se pune la fiert. Trebuie să fie foarte bine fiert. Când este gata – cca 35 minute – se scurge și se pasează împreună cu stafidele, care se folosesc ca îndulcitor natural. În pasta obținută se încorporează coacăzele roșii și nuca de cocos rasă. Se servește imediat.

423. DESERT CU DUDE

2 căni dude negre, 2 ling. miere, 2 banane, 50 g nucă de cocos

Dudele se spală bine, lăsându-se în strecurătoare pentru a se scurge bine. Apoi se pasează bine împreună cu bananele și mierea. În crema obținută se încorporează nuca de cocos. Desertul rezultat arată foarte apetisant și este foarte gustos. Se servește în întregime imediat după preparare.

424. DESERT CU MERE ȘI ANANAS

8 mere, 2 linguri miere, 100 ml sirop/suc ananas, 1 lingură suc de lămâie, 50 g stafide, 1 cană ananas cubulețe (poate fi din compot)

Merele se spală și se dau pe răzătoarea mare. Se amestecă apoi cu mierea și sucul/siropul de ananas. Se adaugă apoi stafidele, sucul de lămâie și cubulețele de ananas.

425. DESERT CU MERE ȘI OREZ

8 mere, 1 cană orez integral, 1 cană suc de mere, 1 ling. coajă rasă de lămâie/portocală,

Merele se taie feliuțe foarte subțiri astfel: întâi se taie mărul în două, se scoate cotorul și sâmburii, apoi se taie feliuțe subțiri. Feliuțele obținute se pun într-o tavă în cuptor la copt, la foc foarte mic. Între timp, se fierbe orezul în 1,5 l apă, timp de 35 minute. Se oprește focul și se lasă la răcit. Merele, după ce sunt gata (trebuie să fie bine înmuiate), se lasă de asemenea la răcit. Într-un castron, se pune orezul, apoi se pun merele coapte și se amestecă bine. Se adaugă sucul de fructe și coaja rasă de lămâie. Se poate servi și la masa de dimineață.

426. DESERT CU ANANAS

1 cutie compot de ananas (cca 600 g), 1 pahar orez integral (175 g), 3 ling. miere lichidă, 1-2 mandarine sau kiwi

Orezul se alege, se spală și se pune la fiert în 1,5 l apă ce clocotește. În 35 de minute este gata. Se pasează apoi bine. După ce se răcește puțin, se amestecă cu zeama compotului de ananas și cu mierea. În pasta semilichidă obținută, se adaugă bucățile de ananas. Se servește în cupe care se ornează cu feliuțe de kiwi sau de mandarine.

427. BUCURIA COPIILOR

1 pepene galben de cca 1kg, bine copt, 2 prune, 1 mandarină, 100 g stafide de culoare închisă, 1 măr roșu (ionatan), 4 pere, 2 piersici

Mandarina se curăță de coajă și se oprește o felie din ea. Din măr se taie un sfert, cu coajă cu tot, și se păstrează. De asemenea, se păstrează cca 20 stafide. Perele, piersicile, curățate de sâmburi și semințe, se taie cubulețe, la fel restul de măr și de mandarină. Fructele astfel pregătite se amestecă într-un castron cu stafidele, rezultând o salată de fructe. Pepenele galben se curăță de coajă, se taie în două, i se îndepărtează semințele. Se așază pe un platou. Una din cele două jumătăți se umple cu salata de fructe pregătită anterior. Deasupra ei, se pune cealaltă jumătate de pepene, căreia i se dă chip de om astfel: din cele două prune se fac ochii, din felia de mandarină nasul, din sfertul de măr gura, iar din stafide se fac sprâncene. După fantezie, i se poate face și o pălărioară. Este o bucurie pentru copii, mai ales pentru cei mofturoși la fructe.

428. COCTEIL DIN FRUCTE

1 cutie compot de ananas, 1 borcan compot de piersici (500 g), 2 mere, 2 pere, 100 g stafide, kiwi, 1 portocală, 2 banane

Merele și perele se spală, se curăță de semințe și cotoare și se taie cubulețe. Portocala și kiwi, după ce se curăță, se taie bucățele mici de tot. Bananele se taie rondele. Toate fructele astfel pregătite, se amestecă într-un castron mare cu stafidele, compotul de ananas și cel de piersici, după ce feliile de ananas și piersicile au fost tăiate și ele cubulețe. Se lasă și zeama de la compot.

429. ÎNGHEȚATĂ DE CAISE

½ kg caise foarte coapte, 2 banane, 2 ling. miere, 3 ling. alune/arahide mărunțite, 250 ml lapte de soia

Caisele se spală bine și se curăță de sâmburi. Bananele se curăță de coajă. Caisele, bananele, mierea și laptele de soia se pun în blender și se mixează. În lipsa blenderului, fructele se pasează cu mijloacele avute la îndemână, apoi se amestecă treptat cu mierea, alunele și laptele de soia. Compoziția obținută se pune în vase de plastic cu capac, în congelator. Se servește ca înghețată. Se poate servi/folosi și ca o cremă, în acest caz, se păstrează în frigider.

430. ÎNGHEȚATĂ DE PEPENE GALBEN

1 pepene galben de cca 1 kg, 2 ling miere, 250 ml lapte de soia, 50 g nuci/alune mărunțite

Pepenele galben, foarte bine copt se pasează bine, se amestecă apoi cu mierea, nucile, iar la urmă se încorporează, treptat, laptele de soia. Compoziția obținută se pune în vase de plastic cu capac (preferabil mai multe, mici) și se dă la congelator.

431. MERE CĂLITE

4 mere, 1 lingură suc de lămâie, ¼ l-ță sare

Merele se spală și se dau pe răzătoarea mare, cu coajă cu tot. Se pun într-o cratiță cu coadă, se adaugă sucul de lămâie și sarea și se pun pe focul mic de la aragaz, amestecându-se continuu. După cca 5 minute, se oprește focul. Se servesc cu fulgi de cereale. După dorință, se poate adăuga miere și diverse arome.

432. SOS DE MERE

4-5 mere, 1 portocală

Merele se spală, se taie în două, li se scot cotoarele și semințele, apoi se taie fiecare jumătate în 4 bucăți. Portocala se curăță de coajă,

se desface feliuțe și i se scot cu grijă toți sâmburii. Fructele astfel pregătite se pun în blender, mixându-se bine. La nevoie, se mai adaugă puțină apă. Sosul astfel obținut se servește cu fulgi de cereale.

433. SOS DE AFINE

2 căni de afine (proaspete sau congelate), 250 ml apă, ¼ l-ță sare, 2 linguri miere, 1 ling. amidon alimentar, 1 ling. suc de lămâie

Se amestecă amidonul alimentar cu puțină apă călduță (luată din cantitatea de 250 ml), se adaugă sarea, sucul de lămâie, restul de apă și se pune compoziția într-o cratiță. Se pune pe foc. Se amestecă. Când începe să fiarbă se adaugă afinele, amestecând mereu. După 1-2 clocote, se oprește focul. După ce compoziția s-a răcit destul și este doar călduță, se adaugă mierea, omogenizându-se bine.

434. „CIOCOLATĂ"

200 g nuci/alune, 200 g curmale (stafide), 15 g orez fiert, 1 ling. carob (pudră de roșcove)

Nucile/alunele se toacă mărunt. Curmalele se dau prin mașina de tocat. Apoi se amestecă cu orezul și carobul. La sfârșit de tot, se adaugă nucile mărunțite și se amestecă bine. Se pune ciocolata într-un vas de plastic cu capac și se păstrează în frigider. Se consumă în cantitate mică, pentru că este un desert foarte concentrat.

435. COMPOT DE FRUCTE USCATE (I)

200 g prune uscate, 100 g stafide, 50 g curmale, 50 g smochine, 100 g poame (mere și pere uscate), 1 l apă

Se pune apa la fiert. Între timp, se scot sâmburii de la prune. Când apa dă primul clocot, se pun fructele în ea și se lasă să fiarbă încet 1 minut (nu mai mult). Se oprește focul. Se lasă la răcit. Nu are nevoie de zahăr.

436. COMPOT DE FRUCTE USCATE (II)

½ kg prune uscate, 100 g stafide, 100 g curmale, 100 g smochine, 1 ling. coajă rasă de portocală, 2 banane

Prunele uscate, stafidele, curmalele și smochinele se pun în 1,5 l apă clocotită și se lasă să dea 2-3 clocote. Apoi se oprește focul și se lasă să se răcească. Se adaugă coaja rasă de portocală, omogenizându-se bine. Se servește în cupe. La servire, în fiecare cupă se pun câteva felii de banane.

437. BOMBONELE DIN MERE

4 mere, 1 pahar fulgi de ovăz, ½ pahar stafide, 1 cană nuci pisate

Merele se spală și se rad pe răzătoarea mică. Se amestecă apoi cu fulgii de ovăz și stafidele date prin mașina de tocat. Din compoziția obținută se fac bombonele de mărimea unei nuci care se tăvălesc prin nuca pisată. Se așază pe un platou.

438. BOMBONELE DIN MERE ȘI PASTĂ DE ARAHIDE

4 mere, 100 g pastă de arahide, 200 g pesmet, 50 g cocos ras

Merele se spală și se rad prin răzătoarea mică. Se amestecă cu pasta de arahide și pesmetul. Din compoziția aceasta se fac bombonele de mărimea unei nuci, care se tăvălesc prin nucă de cocos.

439. BOMBONELE DIN BANANE

2 banane, 50 g pastă de arahide, 100 g pesmet fin din biscuiți, 2-3 linguri Granola

Bananele se pasează și se amestecă cu pasta de arahide și pesmetul din biscuiți. Din această compoziție se modelează cu mâna bombonele care se trec prin Granola. Se așază pe un platou.

440. BOMBONELE DIN PERE

4 pere, 1 pahar stafide, 1 pahar pesmet, 3 linguri semințe de floarea-soarelui

Perele se spală și se rad pe răzătoarea mică. Se amestecă cu stafidele date prin mașina de tocat și cu pesmetul. Se modelează bombonele care se tăvălesc prin semințe de floarea-soarelui tocate mărunt.

441. BOMBONELE CU MIGDALE

2 mere, 2 banane, 1 pahar pesmet fin din biscuiți, 2 linguri migdale mărunțite

Merele se rad, bananele se pasează. Apoi, pasta de fructe se amestecă cu pesmetul, se modelează bombonele care se tăvălesc prin migdale mărunțite.

442. BOMBONELE (I)

200 g stafide, 1 pahar fulgi de ovăz (sau pesmet), 2-3 linguri suc de fructe (chiar mai mult), 50 g nucă de cocos

Stafidele se dau prin mașina de tocat și se amestecă bine cu fulgii de ovăz și sucul de fructe. Se fac cu mâna biluțe puțin mai mici decât o nucă, ce se tăvălesc prin cocos măcinat și se așază pe un platou.

443. BOMBONELE (II)

200 g stafide, 50 g curmale, 100 g prune uscate fără sâmburi, 200 g nucă de cocos rasă

Stafidele, curmalele și prunele se dau prin mașina de tocat. Din pasta rezultată, se modelează cu mâna bombonele cu diametrul de cca 2 cm, care să tăvălesc prin nuca de cocos. Se așază frumos pe un platou. Cele care nu se consumă se pun într-un vas cu capac. Se păstrează la frigider.

444. BOMBONELE (III)

250 g stafide, 100 g fulgi de ovăz, coaja rasă de la o portocală, 100 g nuci pisate

Fulgii de ovăz se fierb 1 minut în apă clocotită, atât cât să-i acopere, amestecând bine pentru a nu se prinde de cratiță. Se ia vasul de pe foc și se lasă să se răcească.

Se amestecă apoi cu stafidele și coaja de portocală. Din compoziția obținută se modelează cu mâna biluțe de mărimea dorită, care se tăvălesc prin nuca pisată. Se așază pe un platou. Se servesc cu sirop de citrice.

445. BOMBONELE (IV) (COȘULEȚE)

200 g pesmet făcut în casă, 2 mere rase pe răzătoarea de sticlă, 2 alte fructe rase (pere, piersici), 4 linguri miere zaharisită, coaja rasă de la o portocală, 50 g semințe susan, cca. 250 g fructe mici de pus în coșulețe (vișine, kiwi, frăguțe, mandarine, alte fructe mici chiar și din compot)

Ingredientele enumerate (în afară de ultimele – fructele pentru pus în coșulețe) se amestecă bine. Din pasta rezultată se modelează cu mâna un fel de coșulețe mici, cu diametrul de cca 5 cm, în felul următor: întâi se modelează o bilă ceva mai mare decât o nucă, se turtește în mijloc iar marginile i se ridică. În mijlocul fiecărui coșuleț astfel obținut se pun fructe de decor – vișine, feliuțe de kiwi, de mandarină etc. (Se poate modela chiar și un mâner). Sunt vesele pentru copii.

446. BOMBONELE ROZ

200 g orez integral, 1 sfeclă roșie mică (aprox. 100 g), 3-4 linguri miere salcâm, 200 g nucă de cocos rasă, 50 g pesmet din pâine albă, fără coajă

Orezul se alege, se spală și se fierbe în 1,5 l apă timp de 35 minute de când începe să dea în clocot. În ultimele 10 minute, se

adaugă sfecla roșie, curățată de coajă și spălată bine. De regulă, după acest timp de fierbere, orezul nu mai are zeamă, iar dacă mai are, se scurge bine. Sfecla se scoate din orez și se folosește la altceva. După ce se răcește, orezul se amestecă bine cu mierea de albine, care este bine să fie de culoare cât mai deschisă și cu 50 g pesmet din pâine albă, fără coajă. Din compoziția rezultată, de culoare roz bombon, se fac cu mâna biluțe de mărimea unei nuci care se tăvălesc prin nucă de cocos. Se așază cu grijă pe un platou. Sunt gustoase și-i înveselesc pe copii.

447. PRĂJITURĂ CU FRUCTE

½ cană stafide, 1 ½ cană prune uscate, 100 ml apă, 1 pahar pesmet, 1 pahar suc de fructe, ½ cană semințe floarea-soarelui sau nuci tocate mărunt

Stafidele și prunele uscate (fără sâmburi) se pun la înmuiat în sucul de fructe și apă (100 ml) timp de două ore. Se adaugă apoi pesmetul și semințele de floarea-soarelui. Se amestecă bine. Compoziția obținută se pune într-un vas de plastic cu capac, cu pereți nu prea înalți, în care s-a presărat făină; se netezește compoziția bine cu lama unui cuțit, se pune capacul vasului și se dă la rece, în frigider, cel puțin câteva ore. Se taie felii când se consumă. Este o prăjitură delicioasă și foarte hrănitoare. Nu necesită alt îndulcitor, fiind suficient de dulce.

448. RULADĂ CU STAFIDE ȘI CIREȘE

3 căni fulgi de ovăz, 1 cană stafide, 1 cană cireșe curățate de sâmburi, 1 ling. carob, 1 cană nucă pisată, 1 ling. coajă rasă de lămâie, 500 ml lapte de soia.

Fulgii de ovăz se fierb 1 minut în laptele de soia. Se amestecă bine, se adaugă și coaja rasă de lămâie și carobul; compoziția rezultată trebuie să fie tare. Se lasă să se răcească. Se întinde apoi pe o folie de plastic, cu dimensiunea de cca. 25/30 cm, cu ajutorul unui

cuțit cu lama lată, în strat subțire. Deasupra se presară în straturi succesive cireșele, nucile pisate și stafidele. Apoi se rulează pe latura mare a foliei, cu grijă, îndepărtându-se încetul cu încetul folia și așezând apoi rulada obținută pe o tavă. Se dă la frigider câteva ore, după care se servește ca desert, tăindu-se felii subțiri.

449. PRĂJITURĂ CU PIERSICI

8 ling. fulgi de ovăz, 8 piersici, 3 ling. miere, 50 g nuci sau alune tocate mărunt, 1 lămâie, fructe pentru ornat (vișine, stafide, kiwi etc.)

Lămâia se spală bine, se șterge și i se rade coaja, care se pune în castronul în care se va pregăti compoziția. Se stoarce apoi sucul din lămâie, care se păstrează. Fulgii de ovăz se fierb 1 minut cu cca 200 ml apă clocotită, amestecându-se continuu. Compoziția obținută se lasă apoi să se răcească. Când s-a răcit, se pune în castron, se amestecă cu coaja de lămâie, sucul de lămâie, mierea, nuca tocată și piersicile tăiate cubulețe mici (fructele nu trebuie să fie moi, ci doar bine coapte). Se omogenizează bine compoziția. Se răstoarnă pe un platou și i se rotunjesc frumos marginile (să aibă o înălțime de 3-4 cm). Se ornează cu fructe viu colorate.

450. PRĂJITURĂ CU CURMALE

100 g nuci, 3 l-țe carob, 200 g curmale, 2 ling. miere, sucul de la 1 lămâie, 200 g nucă de cocos rasă

Nucile se pisează în râșniță, și apoi se amestecă cu carobul și curmalele date prin mașina de tocat. Compoziția se întinde cât se poate de subțire pe o folie de plastic. Deasupra compoziției se pune o altă folie de plastic, care se presează apoi bine de tot cu sucitorul sau chiar cu mâinile.

Separat, cocosul se amestecă cu mierea și cu sucul de lămâie. Acest amestec se întinde omogen peste compoziția întinsă, având

grijă să îndepărtăm folia de deasupra. După ce s-a întins bine pe întreaga suprafață, se rulează cu grijă, cu ajutorul foliei care se află sub compoziție, aceasta îndepărtându-se treptat. Ruloul subțire obținut se pune pe o tăviță lungă și apoi se dă la frigider cel puțin câteva ore pentru a se întări bine. Prăjitura se tare bucăți de cca 1,5 cm lățime.

451. BATOANE CU NUCĂ

200 g stafide, 100 g curmale (fără sâmburi), 100 g nuci tocate mărunt, 2 pahare pesmet foarte fin din biscuiți

Stafidele și curmalele se dau prin mașina de tocat. Se amestecă apoi cu nuca tocată mărunt și cu pesmetul. Se formează apoi cu mâna batoane de mărimea dorită (de exemplu, 7 cm lungime, 2 cm. grosime). Se așază pe un platou. Dacă se păstrează, se pun într-un vas care se poate închide. Se păstrează la loc uscat și rece.

452. RULADĂ CU FRUCTE USCATE ȘI BANANE

300 g stafide, 100 g curmale, 500 g prune uscate, 2 banane, 100 g nuci mărunțite, 1 pahar mare fulgi de ovăz, suc de fructe - la nevoie

Stafidele, curmalele și prunele uscate (fără sâmburi) se dau prin mașina de tocat. Apoi se amestecă cu fulgii de ovăz și nuca tocată. Dacă fructele nu au fost prea zemoase, se adaugă puțin suc de fructe (sau zeamă de compot). Compoziția se întinde pe un celofan de formă dreptunghiulară. Se pun bananele curățate de coajă, pe lungime, una în continuarea celeilalte, la una din marginile compoziției (pe lungime) și apoi se rulează. Se modelează cu grijă rulada, celofanul se îndepărtează. Se așază pe un platou. Se presară nucă de cocos. În jur, se așază intercalat feliuțe de kiwi și de mandarine. Când se taie felii, în mijlocul fiecărei felii se vede o bucățică de banană.

453. RULADĂ CU BANANĂ ȘI NUCĂ DE COCOS

1 banană mare, 1 cană pastă de orez (Vezi secțiunea Paste, pateuri*), 2-3 linguri miere, 1 cană pesmet fin (cel mai bine, pesmet din biscuiți făcuți în casă), 1 cană zeamă de compot (orice compot avem la îndemână, de preferat zeamă incoloră – de pere, mere, ananas), 50 g nucă de cocos rasă*

Pesmetul se înmoaie într-un castron cu zeamă de compot, care se adaugă treptat astfel ca să se obțină o compoziție ce se poate întinde (fără să fie prea moale, să nu curgă).

Pe o folie de celofan (plastic), de 25-30 cm, se întinde o foaie din pesmetul înmuiat.

Deasupra acestui strat, se întinde pasta de orez, după ce s-a amestecat bine cu mierea și nuca de cocos. Se pune apoi banana (curățată de coajă) pe una din laturile lungi ale ruladei. Se rulează frumos, având grijă să nu prindem în mijloc celofanul. Se acoperă apoi cu celofanul, se pune pe o tăviță și se dă la frigider. Trebuie să stea la rece cel puțin câteva ore înainte de a fi consumată. Când se taie rulada, banana apare frumos în mijloc. În loc de pesmet, se pot folosi fulgi de ovăz fierți 1 min. în lapte de soia sau în apă (compoziția trebuie să fie destul de solidă pentru a se putea întinde).

454. RULADĂ CU BISCUIȚI (I)

500 g biscuiți simpli, 400 g fructe tăiate cubulețe (mere, pere, banane, ananas – ideal o combinație de 2-3 fructe), 200 g stafide, 50 g nuci tocate sau arahide, 3 ling. gem de fructe, 200 ml suc natural de fructe, zeamă de compot sau ceai de fructe, 50 g cocos ras, 1 ling. coajă rasă de lămâie

Biscuiții se rup bucăți mici de cca 1 cm. Se pun într-un castron și se toarnă deasupra lor lichidul. Se amestecă bine. Compoziția nu trebuie să fie moale, ci trebuie pus doar atât lichid cât să pătrundă biscuiții. Se adaugă apoi celelalte ingrediente, cu excepția cocosului.

Se amestecă bine. Pe o tavă dreptunghiulară, se așază o folie de plastic pe care se pune compoziția obținută și se modelează rulada. Folia se îndepărtează apoi. Deasupra se presară cocosul ras. Se dă la frigider cel puțin 3-4 ore înainte de a fi servită.

455. RULADĂ CU BISCUIȚI (II)

300 g biscuiți, 100 g stafide, 2 banane sau 4 mere, 200 g sirop de fructe (sau compot), 50 g nuci (alune)

Biscuiții se rup în bucăți mici de 1-2 cm, și apoi se însiropează în siropul de fructe (sau compot). Se scurg imediat pentru a nu se înmuia prea tare. Bananele se pasează. Dacă se folosesc mere, se dau pe răzătoarea mică sau pe răzătoarea de sticlă. Apoi, fructele se amestecă împreună cu celelalte ingrediente. Compoziția obținută se așază pe o folie de plastic, cu dimensiunea de cca. 20/25 cm. Se rulează. Rulada obținută se dă la rece. Se poate presăra deasupra ei nucă de cocos sau nucă pisată. În compoziție se pot pune orice alte fructe de sezon (vișine, cireșe, zmeură, ananas, etc.). Când se servește, se taie felii, care sunt foarte aspectuoase.

456. PRĂJITURĂ CU CIREȘE ALBE

4 căni fulgi de ovăz, 1 cană nuci tocate, 1 cană stafide, 1 ling. coajă rasă de lămâie, 750 g cireșe albe, 200 ml suc de fructe.

Cireșele se spală și se curăță de sâmburi și codițe.

Într-un castron mare, se pun fulgii de ovăz, nucile tocate mărunt și stafidele și se amestecă bine. Apoi se adaugă și cireșele, coaja rasă de lămâie și sucul de fructe. Compoziția rezultată, care nu trebuie să fie prea moale, se pune într-o tavă pentru cuptor, în care s-a pus o hârtie pergament. Se dă tava la cuptor și se lasă cca. 40 minute. Se scoate tava din cuptor și se lasă să se răcească. Dacă se dorește mai dulce, se poate presăra deasupra un sos dulce de fructe sau miere de albine.

457. PLĂCINTĂ CU MERE

Pentru aluat:

1 cană apă minerală, 1 ling. ulei, 1 vârf cuțit sare, făină cât cuprinde pentru a rezulta un aluat ușor, nu vârtos

Pentru pasta de uns aluatul:

7 ling. făină, 5 ling. ulei

Pentru umplutură:

1 kg mere, 50 g griș sau pesmet, 200 g stafide, coaja rasă de la o lămâie (portocală), ½ lingură înlocuitor de scorțișoară (2 părți coriandru și 1 parte nucșoară – se amestecă bine)

Din făină, sare, 1 ling. ulei și 1 cană apă minerală se face un aluat care trebuie să fie ușor, nu prea vârtos. Aluatul se întinde pe planșetă sau pe masă, pe care s-a presărat făină. Din 7 linguri de făină și 5 linguri ulei, se face o pastă bine omogenizată, cu care se va unge foaia. Se rulează și se taie în două. Cei doi colăcei rezultați se pun într-un vas și se dau la frigider 15 minute.

Între timp, se spală merele, se rad pe răzătoarea mare și apoi se amestecă bine cu grișul. Grișul se folosește pentru a le lega bine, nu este nevoie a li se stoarce zeama. Apoi se amestecă și cu stafidele (ca îndulcitor natural), coaja rasă de la o lămâie sau portocală și cu înlocuitorul de scorțișoară.

Se scoate aluatul din frigider. Se presară făină pe planșetă. Se întinde o foaie de mărimea tăvii mari de la aragaz. Se pune foaia cu grijă în tavă. Deasupra ei se pune compoziția de mere rase, iar peste aceasta cea de-a doua foaie, care se întinde la fel ca și prima. Foaia de deasupra se înțeapă în câteva locuri cu furculița. Se dă tava la cuptor, încins dinainte, și se coace la foc mijlociu. Plăcinta este gata în cca 45 minute.

458. PLĂCINTĂ CU DOVLEAC

1 kg dovleac, 50 g griș sau pesmet, 100 ml ulei, 1 cană apă, făină cca. 400-500 g, ½ l-ță sare, 200 g stafide, 1 lingură coajă rasă de lămâie, portocală

Din făină, sare, ulei și apă se frământă un aluat care se împarte în două. Se întind două foi. Prima foaie se pune pe fundul tăvii mari de la aragaz.

Dovleacul se curăță de coajă și se rade pe răzătoarea mare. Se amestecă apoi cu stafidele și cu grișul (sau pesmetul). Compoziția de dovleac se presară peste foaia pusă în tavă. Deasupra se pune a doua foaie. Se înțeapă din loc în loc cu furculița. Se dă tava la cuptor la foc potrivit. În cca 45 minute este gata.

459. PLĂCINTĂ CU STAFIDE

600-700 g stafide, 2 căni stafide, 1 cană apă, ¾ cană ulei, 1 ling. coajă rasă de lămâie, 1 ling. suc de lămâie, 25 g drojdie, 1 vârf cuțit sare

Se dizolvă drojdia în puțină apă călduță și împreună cu sarea. Într-un castron mare, se pun cam ½ kg făină, drojdia dizolvată, uleiul, apa, coaja rasă de lămâie și se frământă bine. Se adaugă făină cât să rezulte un aluat care se desprinde ușor de pe mâini. Aluatul se lasă apoi la crescut 30 minute, într-un loc călduț. După aceea, se împarte în 4 părți. Din fiecare parte se întinde o foaie de dimensiunea tăvii mari de la aragaz. Peste foaie se presară 1/2 cană de stafide. Apoi foaia se rulează, se presează bine la capete și se așază în tava mare de la aragaz. La fel se procedează și cu celelalte 3 foi. Cele 4 rulouri, așezate în tavă, se dau la cuptor, la foc potrivit. Este gata în cca 40 minute. Se scoate tava din cuptor și se acoperă cele 4 rulouri cu un prosop de bucătărie, subțire, curat și umezit puțin cu apă. Se lasă așa cca 1 oră. Se taie apoi felii și se servește ca desert. Excelent cu compoturi acrișoare.

460. PLĂCINTĂ CU VIȘINE

1 kg vișine, 100 g griș sau pesmet, 200 ml ulei, 2 căni apă, ¾ kg făină, ½ l-ță sare,300 g stafide, 1 ling. coajă rasă de lămâie

Se spală vișinele și se curăță de sâmburi. Se amestecă cu stafidele, coaja rasă de lămâie și grișul/pesmetul.

Din cantitățile recomandate de făină, sare, ulei și apă se frământă un aluat care se împarte în 4 părți. Se întinde, pe rând, câte o foaie din fiecare parte, foarte subțire, de dimensiunea tăvii mari de la aragaz și se presară deasupra ¼ din amestecul de fructe pregătit. Apoi se rulează și se așază în tavă pe rând. Vom avea 4 rulouri. Fiecare rulou se unge cu puțin ulei. Se dă tava la cuptor. Plăcinta este gata în cca 35 minute.

461. ȘTRUDEL CU MERE ȘI STAFIDE

Pentru aluat:

400-500 g făină, un vârf cuțit sare, 3 ling. ulei, 1 pahar apă călduță

Pentru umplutură:

8 mere, 50 g ulei, 200 g stafide

Într-un vas se pune făina în care se încorporează uleiul, sarea și treptat apa. Aluatul este potrivit de tare. Se frământă bine până se desprinde de pe degete. Acest aluat se împarte în trei părți, care se așază pe o farfurie întinsă (sau o tavă). Deasupra acesteia se pune o cratiță încălzită (drept capac, pusă cu fundul în sus) și se lasă așa cca 30 minute. Apoi se întinde cu sucitorul, din fiecare parte de aluat, câte o foaie. Aceste foi se ung cu ulei călduț. Deasupra se pun mere rase pe răzătoarea mare, apoi se presară stafide (în loc de zahăr). Se rulează. La fel se procedează și cu celelalte bucăți de aluat. Cele trei rulouri se așază în tavă și se coc la foc mijlociu. Umplutura poate fi și din alte fructe (cireșe, vișine, pere rase) sau nucă pisată.

462. PRĂJITURĂ DIN FULGI DE OVĂZ

4 căni fulgi de ovăz, 1 cană nuci tocate, 1 cană stafide, 1 ling. coajă rasă de lămâie, 400 g fructe din compot, 200 ml zeamă de compot.

Într-un castron mare, se pun fulgii de ovăz, nucile tocate mărunt și stafidele și se amestecă bine. Apoi se adaugă și fructele tăiate bucăți mici, coaja rasă de lămâie și zeama de compot. Compoziția rezultată se pune într-o tavă pentru cuptor, în care s-a pus o hârtie pergament. Se dă tava la cuptor și se lasă cca 30 minute. Se scoate tava din cuptor și se lasă să se răcească. Apoi se taie prăjitura în pătrate și se servește. Dacă se dorește mai dulce, se poate servi cu un sos dulce de fructe.

463. PRĂJITURĂ CU VIȘINE

3 căni fulgi de ovăz, 1 cană nuci/arahide tocate mărunt, 2 căni vișine fără sâmburi, 1 cană stafide, 1 ling. coajă rasă de lămâie, 1 cană lichid: lapte de soia, sirop de fructe, ceai de fructe

Fulgii de ovăz se amestecă cu lichidul. Se adaugă apoi restul ingredientelor. Se omogenizează bine. Se așază compoziția într-o tavă și se dă la cuptor cca 30 minute la foc potrivit. Este gata când este puțin rumenită.

464. PRĂJITURĂ CU CAISE/PRUNE

3 căni fulgi de ovăz, 2 căni prune/caise tăiate felii foarte subțiri, 1 cană nuci tocate, 1 cană stafide, 1 ling. coajă rasă de lămâie, 1 cană sirop de fructe

Fulgii de ovăz se amestecă cu siropul de fructe. Se încorporează apoi restul ingredientelor. Se omogenizează bine, iar compoziția obținută se așază într-un vas în strat de cca 5 cm înălțime. Se dă vasul la cuptor, la foc potrivit. Când se rumenește puțin este gata.

465. CORNULEȚE CU NUCĂ

100 g nuci pisate, 3 ling. miere, 2 ling. ulei, făină cât cuprinde, ¼ l-ță sare, 100 ml apă, 20 g drojdie

Se dizolvă drojdia în puțină apă călduță, adăugându-se și sarea. Într-un castron se pune 1 cană de făină, se toarnă deasupra drojdia dizolvată, restul de apă, mierea, uleiul, nucile pisate și se frământă bine. La nevoie se mai adaugă făină. Cornulețele se fac astfel: se modelează cu mâna rulouri groase de cca 1 cm diametru, care se taie în bucăți de cam 5 cm. Fiecare bucată se curbează la capete și se așază în tavă. Se dă la cupor, la foc mic, cca 30 minute. După ce s-au răcit, se păstrează într-o pungă de plastic sau un vas cu capac, pentru a nu se întări.

466. „COZONAC" CU NUCI

250 g nuci, 4 ling. miere, 25 g drojdie, 1 praf sare, ¾ cană ulei, 1 cană apă, 600-700 g făină, 1 ling. coajă rasă de lămâie

Drojdia se dizolvă în puțină apă și sare. Într-un castron mare se pun 2 căni făină, se face o adâncitură în mijloc, în care se pune drojdia dizolvată, uleiul și apoi apa, amestecându-se bine cu o lingură de lemn. Se frământă apoi bine cu mâinile și se adaugă făină, astfel ca aluatul rezultat să fie foarte elastic și ușor de modelat. Se lasă să crească într-un loc călduț, ferit de curenți de aer în bucătărie. Între timp, se pisează nucile și se amestecă cu mierea și cu coaja rasă de lămâie. Se frământă apoi bine aluatul și se împarte în 3 părți. Din fiecare parte se întinde o foaie de forma unui dreptunghi cu dimensiunea de cca 30/20 cm. Deasupra se întinde uniform 1/3 din compoziția de nucă pregătită, apoi se face un rulou, rulându-se pe lungimea foii. La fel se procedează cu toate cele 3 părți. Cele trei rulouri se așază în tava mare de la aragaz. Se dă tava la cuptor, la foc mijlociu, cuptorul fiind încălzit dinainte. În cca 40 minute este gata.

467. TORT CU FRUCTE

200 g nuci tocate, 200 g arahide tocate, 50 g cocos ras, 300 g ananas din compot – cubulețe mici, 150 g stafide, 250 g alte fructe tocate mărunt (mere, pere, piersici, etc. – pot fi și din compot, dar scurse bine de zeamă), 600 g biscuiți dietetici, 100 g suc de fructe, 1 ling. coajă rasă de lămâie/ portocală

Biscuiții se rup bucăți mici, și apoi se înmoaie în sucul de fructe. Compoziția nu trebuie să fie moale, ci sucul doar să pătrundă biscuiții. Se amestecă apoi cu restul ingredientelor, în afară de cocos, care se păstrează. Compoziția care se obține, omogenizată bine, de așază pe platoul de tort și, cu ajutorul unui cuțit cu lamela lată, i se modelează forma de tort. Deasupra și pe laturi se presară cocosul ras și se poate orna cu fructe mici sau felii de fructe. Se dă la rece câteva ore înainte de a se consuma.

468. TORT EXCELENT

Pentru blat:

2 căni fulgi de ovăz, 1 cană apă

Pentru cremă:

1 cană de cremă din soia boabe (Vezi secțiunea Paste, pateuri*), 2 banane, 2 pere*

Fulgii de ovăz se pun la fiert în apă clocotită, amestecându-se continuu. Într-un minut se oprește focul, și compoziția obținută, împărțită în jumătate, se răstoarnă în 2 vase rotunde de aceeași dimensiune (diametrul cca. 20 cm). Se lasă la răcit. Când sunt gata, se ia primul blat, se așază pe un platou rotund și se pune ½ din crema de soia boabe, iar deasupra ei, o pastă obținută din bananele pasate, amestecate cu perele rase (curățate de coajă). Se pune apoi cel de-al doilea blat, iar deasupra restul de cremă din soia. Se presară

cocos ras și se ornează după dorință cu feliuțe de kiwi, de portocale sau stafide. Se lasă la rece câteva ore, apoi se consumă ca orice tort. Bananele se pot pune între cele două blaturi și tăiate felii, iar deasupra lor se pot pune perele date pe răzătoarea mare.

469. TORT CU MERE

½ kg biscuiți simpli, 8 mere, 3 ling. miere, 100 g nucă tocată mărunt, 1 lingură coajă rasă de lămâie, portocală, 50 g stafide, 100-200 g frișcă vegetariană

Biscuiții se rup în bucățele mici de tot. Merele se rad pe răzătoarea mică (cu coajă cu tot). Într-un castron, se amestecă toate ingredientele, în afară de frișcă. Se amestecă bine. Dacă merele nu au fost suficient de zemoase, se mai poate adăuga suc de fructe. Compoziția obținută se așază pe un platou rotund, i se dă formă de tort, i se așază frumos marginile și se ornează cu frișcă vegetariană.

470. TORT CU FRUCTE DE VARĂ

200 g griș, 150 g gem de fructe, 100 g nucă pisată sau nucă de cocos pisată, 300 g piersici sau caise

Se face un griș de consistență destul de groasă, fierbând grișul în apă (sau în lapte de soia) și amestecând bine pentru a nu face cocoloașe. Când a fiert se răstoarnă imediat într-o cratiță cu diametrul de cca 25 cm care tocmai s-a clătit cu apă (pentru a fi umedă). Se lasă grișul la răcit.

După ce s-a răcit, „blatul“ de griș se răstoarnă pe un platou rotund. Deasupra se întinde uniform gemul de fructe, apoi se presară nuca pisată, iar peste ea feliuțe de piersici sau caise. Pot fi și alte fructe decât cele recomandate (vișine, cireșe, zmeură, căpșuni, afine, etc.).

471. TORT DE BISCUIȚI

¾ kg biscuiți dietetici, 250 g arahide crude, nesărate, 300 g gem de fructe, 300-400 g fructe de sezon pentru ornat, 1 ling. coajă rasă de lămâie

Arahidele se pun într-o tavă și se dau la cuptor la foc mic cca 15 minute. Se scot apoi și se lasă la răcit. Se dau prin râșniță. Pudra obținută se amestecă cu gemul de fructe și coaja rasă de lămâie (se pot lăsa și câteva arahide bucățele mai mari).

Se ia o tavă pătrată sau dreptunghiulară, pe care se așază câte un rând de biscuiți (nu se însiropează!) peste care se pune crema din arahide. Se continuă așa până se epuizează toți biscuiții. Ultimul strat e de cremă. Peste aceasta se presară fructe de sezon. Dacă sunt mici (cireșe, vișine, căpșune), se lasă întregi – celor cu sâmburi desigur li se scot sâmburii; dacă sunt fructe mai mari, se taie feliuțe și se pun peste tort. Se lasă 12 ore în frigider. Biscuiții se pătrund bine. Este foarte gustos și hrănitor, în special pentru copii și tineri. Se pot folosi nuci în loc de arahide. Se taie felii care arată foarte frumos.

472. TORT CU ZMEURĂ

1 kg zmeură, 200 g griș, 300 g ananas bucăți din compot, 200 g curmale, 4 banane, 500 ml lapte de soia, 100 g alune sau nuci

Curmalele se curăță de sâmburi și se taie bucăți cât se poate de mici. Bucățile de ananas din compot de asemenea se taie în bucățele și mai mici. Trebuie să fie bine scurse de zeama din compot.

Când laptele de soia, fiind pe foc, începe să clocotească, se presară grișul în ploaie. Se amestecă continuu cu lingura de lemn. Trebuie să fie o compoziție destul de groasă. După ce a fiert 2 minute, se ia de pe foc și se încorporează curmalele tocate și ananasul. Se amestecă bine. Compoziția rezultată se răstoarnă într-un vas rotund, care a

fost în prealabil umezit cu apă, grișul căpătând forma vasului în care s-a așezat. Compoziția de griș constituie blatul. După ce s-a răcit bine, se răstoarnă pe un platou de tort, printr-o mișcare energică – trebuie avut grijă să rămână întreagă compoziția.

În timp ce se așteaptă răcirea grișului, se pregătește zmeura. Se spală cu atenție pentru a nu se zdrobi bobițele. Se lasă în strecurătoare pentru a se scurge bine și chiar a se zvânta în măsura în care se poate. Cele care se zvântă bine și sunt întregi se pun deoparte – trebuie să fie cam 1 cană. Restul de zmeură se pasează bine împreună cu bananele. Apoi se încorporează în această cremă rezultată și alunele sau nucile tocate. Crema de zmeură se pune în strat uniform peste blatul de griș. Deasupra se presară fructele de zmeură, păstrate întregi. Se pune tortul obținut în frigider cel puțin 2-3, ore apoi se servește. Este un deliciu.

473. FRIȘCĂ DIN NUCI CASHEW

100 g nuci cashew, 200 ml apă, 1 ling. miere de salcâm

Nucile cashew se pisează în râșniță, apoi se amestecă în blender cu apa caldă și cu mierea de salcâm. Frișca obținută se folosește la diferite preparate pe bază de cereale sau împreună cu salate de fructe.

474. PRALINE

100 g migdale, 3 l-țe carob, 12 curmale fără sâmburi, 50 g nucă de cocos ras

Migdalele se pisează în râșniță. Se amestecă apoi cu carobul. Curmalele se dau prin mașina de tocat. Se amestecă cu migdalele și carobul, și apoi se formează cu mâna praline de mărimea unei nuci, care se tăvălesc prin nuca de cocos. În loc de migdale, se pot folosi nuci sau alune.

475. PRALINE „EXOTICE"

300 g nuca de cocos, 150 g curmale, 100 g stafide, 50 g caise uscate.

Se dau prin mașina de tocat curmalele, stafidele și caisele uscate. Se adaugă 200 g din nuca de cocos, se amestecă bine. Din compoziția obținută se modelează cu mâna praline care se tăvălesc apoi prin nuca de cocos pisată.

476. „RAFAELO"

100 g unt de migdale, 100 g cocos măcinat, 2 linguri miere

Untul de migdale (obținut prin pasarea îndelungată a migdalelor în blender cu puțină apă. Atenție! Este nevoie de un blender foarte puternic!!) se pune în blender împreună cu mierea și se adaugă treptat, puțin câte puțin, cocos până se epuizează 3/4 din cantitatea totală de cocos. Compoziția finală obținută are consistență tare. Se golește într-un vas separat. Din ea se formează cu mâna bombonele „Rafaelo", de mărimea unei nuci care se tăvălesc apoi prin cocosul rămas (și mai bune sunt dacă se tăvălesc prin migdale tocate foarte mărunt). Bombonelele obținute se pun într-un vas de plastic cu capac, apoi în congelator. De acolo, se scot doar cu 5 minute înainte de a se servi. Este un deliciu de excepție.

477. TORT „RAFAELO"

200 g compoziție Rafaelo drept blat, 3 banane, 250 g zmeură congelată, 50 g cocos ras, 2 ling. miere

Din compoziția de Rafaelo, împărțită în două părți egale, se modelează cu mâna o foaie rotundă ca un blat de tort. Prima foaie se așază pe platoul de tort (trebuie să fie tocmai scoasă din congelator, altfel e prea moale). Peste aceasta se întinde o cremă obținută din bananele pasate, amestecate bine cu mierea. Deasupra se așază a doua foaie.

Zmeura congelată se mixează bine, iar spuma obținută se pune deasupra tortului. Deasupra se poate presăra cocos ras.

Tortul obținut se pune în congelator (de aceea, platoul folosit pentru acest tort trebuie să fie din plastic) și se acoperă cu un vas de plastic. Se scoate din congelator cu 5-10 minute înainte de a se servi.

478. TORT ROZ

1 cană orez, 2 linguri miere de salcâm, 2 banane, 100 g stafide, 100 g nucă de cocos, 100 g cremă dulce din soia boabe, 1 sfeclă roșie mică fiartă, 1 kiwi pentru decor

Sfecla roșie se curăță de coajă, se clătește puțin și se pune într-un castronel cu 100 ml apă rece. Se lasă așa 30 minute. Orezul, bine ales și spălat, se pune la fiert în 1,5 l apă. Se fierbe 40 minute. Se scurge de zeamă, dacă mai are, și se pasează fin de tot. Se lasă la răcit. După ce s-a răcit, se amestecă cu mierea și se așază jumătate din compoziția de orez pe platoul pentru tort. Se modelează pentru a avea forma de blat rotund. Deasupra se va pune o cremă făcută din bananele pasate, amestecate cu stafidele. Apoi se întinde restul din compoziția de orez, peste care se va pune crema dulce din soia boabe. Se modelează frumos marginile astfel ca să rezulte o formă de tort rotundă. Deasupra se presară jumătate din cocosul ras, netezindu-se uniform și îmbrăcând frumos tot tortul. Restul de cocos de pune în zeama de la sfecla roșie (sfecla scoțându-se afară din zeamă); cocosul se va colora frumos în roz. Cocosul va absorbi toată zeama. Cu acest cocos se decorează frumos tortul, ultimul decor fiind cu rondele de kiwi.

479. TORT CU MIGDALE

100 g migdale, 200 g grâu fiert, 150 g stafide, 2 banane, 200 g ananas din compot, 50 g cocos ras, fructe mici pentru decor (afine, zmeură, stafide etc.)

Grâul se scurge bine de zeamă și se amestecă cu migdalele tocate mărunt, cu stafidele, ananasul taiat cubulețe mici și bananele pasate. Se amestecă cu grijă. Compoziția obținută se pune pe platoul de tort, i se dă forma dorită cu ajutorul unui cuțit cu lama mai lată, și apoi se presară deasupra cocosul ras. Se ornează cu fructe mici.

BĂUTURI

480. LAPTE DE SOIA

1 cană soia boabe, 2,5 l apă, 2-3 ling. miere, arome

Soia se pune la înmuiat 12-24 ore. Se scurge de apa în care a stat și se pasează în blender împreună cu 1 cană de apă (din cantitatea totală de 2,5 l). Compoziția obținută se răstoarnă într-o oală (de cca. 5-6 l, deoarece laptele se umflă și face multă spumă) și se adaugă restul de apă (până la 2,5 l). Se pune la fiert. Din momentul în care începe să clocotească, se lasă 30 minute. După ce a fiert, se strecoară printr-un tifon așezat peste o strecurătoare, pusă deasupra unei cratițe. Tifonul se va stoarce apoi bine, cu mâinile curate, pentru a se strecura tot laptele din el.

Laptele obținut are gust fad, de aceea are nevoie de arome: vanilie, cocos etc. și miere. Dacă se folosește, de exemplu, cocos, acesta se pune la fiert în lapte în ultimele 10 minute. (Mierea se pune când se servește, nu se pune în laptele fierbinte).

Laptele obținut este foarte sănătos. Când se servește, se adaugă miere. Se poate adăuga și o banană tocată mărunt sau pasată. Fiind un produs vegetal 100%, nu conține colesterol.

481. LAPTE DE MIGDALE

100 g migdale, 1 l apă călduță (fiartă și răcită), 2 linguri miere

Migdalele se pun în blender împreună cu mierea și 100 g apă. Se mixează bine. Se toarnă lichidul într-un vas, se adaugă restul de

apă, se amestecă bine. Laptele obținut este extrem de hrănitor și gustos.

482. LAPTE DE OREZ (I)

1 cană orez integral, 2 l apă, 1 vârf cuțit sare, 2 ling. miere

Orezul se alege, se spală și se pune la fiert în 1,5 l apă. Se lasă să fiarbă la foc mic 35 minute. Când este gata, se pasează fin și se pune în 2 l apă care clocotește. Se lasă să mai dea 1-2 clocote, adăugându-se sarea. Se oprește focul. Se lasă să se răcească. Când este doar călduț, se iau 2-3 linguri din laptele obținut, care se amestecă bine cu mierea. Pasta obținută se toarnă peste lapte, omogenizându-se bine. Se pot pune și alte arome, la dorință. Se consumă ca orice lapte.

483. LAPTE DE OREZ (II)

1 pahar orez integral, 2 linguri nucă de cocos rasă, 2-3 linguri miere, 1 litru apă călduță (fiartă și răcită)

Orezul, bine ales și spălat se pune la fiert în 1 l apă care clocotește. În 35 minute este gata. Se oprește focul și se lasă să se răcească. Se pune apoi în blender împreună cu mierea, 50 ml apă și nuca de cocos rasă. Se mixează. Se pune într-un vas, se adaugă restul de apă. În blender, se pot pune și fructe de sezon: vișine, zmeură, afine.

484. LAPTE DE GRÂU

1 cană grâu, 2 ling. miere

Grâul se alege, se spală și se pune la fiert, în 4 l apă. După ce a fiert bine, se strecoară, zeama se păstrează. De regulă mai rămâne cam 1 litru de zeamă. Boabele de grâu se pun în blender, împreună cu puțin din zeama în care au fiert. Se pasează bine, apoi se amestecă cu zeama de grâu păstrată. Când este doar călduț, se adaugă și mierea,

omogenizându-se bine. Este foarte gustos. I se pot pune și arome, dar nu este strict necesar.

485. LAPTE DE MEI

1 cană mei nedecorticat, 2 ling. miere, ½ l-ță esență vanilie

Meiul, ales și spălat, se pune la fiert în 2,5 l apă. După ce a fiert bine, se strecoară (zeama se păstrează) și se pasează cu mixerul fin de tot. Se adaugă – după ce se răcește puțin – mierea, vanilia și treptat, amestecându-se bine, zeama păstrată – cca. 3/4 litru.

486. LAPTE DE COCOS

100 g cocos ras, 6 curmale, 500 ml apă, 1 ling. miere.

Cocosul și curmalele, cărora li s-au scos sâmburii, se pasează în blender împreună cu 100 ml apă călduță. Se adaugă apoi mierea, omogenizându-se bine, iar la sfârșit, restul de apă. Se servește imediat.

487. LAPTE DE ARAHIDE

100 g arahide crude și nesărate, 2-3 linguri miere,
1 lingură suc de lămâie, 1 litru apă călduță (fiartă și răcită)

Arahidele se pun într-o tavă la cuptor, la foc mic de tot, și se lasă cca 15 minute, amestecându-le din când în când. Se scot apoi din cuptor și se lasă la răcit. Se pun în blender împreună cu mierea, sucul de lămâie și 50 ml apă. Se mixează. Lichidul rezultat se pune în alt vas, se adaugă și restul de apă, se amestecă bine. După dorință se pot folosi diverse arome.

488. SUCURI DE FRUCTE

În general, cu ajutorul storcătorului de fructe, se pot face sucuri de fructe din orice fruct. Mai uzuale sunt sucurile de : mere, citrice, vișine, afine, căpșune, etc. Este indicat a fi consumate imediat după preparare pentru a beneficia din plin de calitățile acestora.

Atenție! Trebuie sa fim conștienți că, prin prepararea de sucuri din fructe (ca de altfel și din legume), o parte foarte valoroasă a fructului, și anume **fibrele**, se pierd. Așadar, este cel mai indicat a se consuma FRUCTE ÎN STAREA LOR NATURALĂ, cât mai puțin prelucrate. **Între un fruct integral și sucul unui fruct este de preferat întotdeauna fructul.**

Sucurile de fructe sunt recomandate în special când corpul are nevoie acută de VITAMINE (când corpul este slăbit, în convalescență, în diferite boli). Sucurile sunt concentrate de vitamine. Fructele, în stare întreagă, conțin și vitaminele, dar și fibrele atât de valoroase.

IX. CONSERVAREA ALIMENTELOR PENTRU IARNĂ

Posibilitatea păstrării pentru iarnă a legumelor și fructelor prin congelare face ca metodele tradiționale de conservare a acestora să fie din ce în ce mai puțin folosite.

Prin congelare, legumele și fructele pierd foarte puțin din calitățile lor, așadar această metodă, acolo unde este posibil, este de preferat.

Voi reda totuși câteva rețete, pe care le socotesc utile.

489. SUC DE ROȘII

Roșii – sănătoase, cărnoase, cu puține semințe, coapte foarte bine, fără verdeață la cotor.

sare – câte 1 lingură de sare pentru fiecare 3 litri de suc rezultat

sticle curate

dopuri de cauciuc

Înainte de pregătirea roșiilor, se pregătesc sticlele, dopurile de cauciuc și patul special (Vezi finalul rețetei). Sticlele se spală bine, se zvântă în cuptor și se așază pe o tavă din metal. Dopurile, de asemenea, să fie curate și uscate.

Roșiile se spală bine și se taie în 2 jumătăți. Fiecărei jumătăți i se taie cotorul și orice parte posibil vătămată.

Jumătățile astfel obținute se dau prin mașina specială de suc de roșii. Sucul de roșii obținut se pune la fiert în oale suficient de mari (cu o capacitate cam cu 2-3 l mai mare decât cantitatea de suc pusă în ele, deoarece sucul se umflă, va face spumă). Când începe să fiarbă, se lasă focul mic. Se lasă să clocotească 5 minute. Se îndepărtează cu spumiera spuma formată. Se pune sarea (de preferat grunjoasă).

Punerea în sticle:

Se oprește focul (deci fiertul sucului durează 5 minute), se ia cu un ibric din sucul fierbinte și se pune puțin câte puțin în fiecare sticlă, sticlele fiind așezate dinainte pe o tavă metalică undeva, în apropiere de oala cu suc. Pâlnia pusă la gura fiecărei sticle se ține cu mâna stângă, fără a o sprijini pe sticlă, altfel sucul dă pe dinafară și ne putem opări. Se umplu pe rând toate sticlele, numărul lor estimându-se după cantitatea de suc crud care a rezultat. Imediat după ce s-au umplut sticlele cu suc, li se pun dopurile de cauciuc. Sticlele cu sucul fierbinte se pun în patul cald pregătit dinainte și se acoperă bine cu prosoape de bucătărie curate și pături. În acest loc, la căldură, sterilizarea va mai continua câteva zile, după care sticlele se iau și se așază în rafturi în cămară.

E bine de știut:

Roșiile se procură de preferat cu o zi înainte de preparare.

Înainte de începerea pregătirii sucului de roșii, trebuie pregătite următoarele:

- **Sticlele** – se estimează numărul necesar; în general, din 10 kg roșii rezultă cca 7 litri suc. Sticlele se spală și se vor pune în cuptorul rece – de-abia după aceea se aprinde focul – înainte de a începe pregătirea roșiilor, se lasă focul mic cca 20 minute, apoi se închide. Când se oprește fierberea sucului, sticlele se scot din cuptor și se așază pe o tavă metalică, urmând a turna în ele sucul fierbinte. În acest fel, sticlele nu vor plesni. Important: temperatura lor nu trebuie să fie mai înaltă decât temperatura sucului!

- **Dopuri de cauciuc** – sunt foarte practice – etanșează foarte bine și se pot păstra de la an la an, durând ani de zile. Se spală bine și se șterg ca să fie uscate.
- **„Patul” cald** – se pregătește într-un colț ferit în casă, din pături vechi sau bucăți de molton. Se pune întâi o pătură împăturită în 4, apoi o cârpă curată pentru a feri păturile de o eventuală pătare; peste această cârpă se vor pune sticlele cu suc. După ce au fost așezate toate, se pune din *nou o* cârpă peste sticle, acoperindu-le foarte bine și pe margini. Peste aceasta, se pune o pătură, împăturită.
- În acest pat cald, sticlele se vor lăsa 3 zile până se vor răci, timp în care sterilizarea continuă.
- Când sunt reci, sticlele se iau și se așază cu grijă în raft, în cămară.

490. GOGOȘARI ÎN SUC DE ROȘII

3 kg gogoșari, 1,5 l suc de roșii, 1 lingură sare

Gogoșarii se curăță de cotoare și de semințe, se spală bine și se taie bucăți.

Între timp, sucul de roșii se pune la fiert într-o oală, iar când începe să dea în clocot, se adaugă sarea, se amestecă bine și se pune cam ¼ din gogoșari în oala cu suc. Se lasă 1-2 minute să se pătrundă puțin. Se scot apoi repede cu o strecurătoare, după care se pune următoarea cantitate și tot așa, pe măsură ce epuizăm gogoșarii.

Gogoșarii care se scot din sucul de roșii se pun imediat în borcane pregătite dinainte, curate, puțin încălzite și așezate pe o tavă metalică, pentru a nu crăpa.

După ce s-au așezat gogoșarii în borcane (este bine ca acestea să fie cât de mici – cca 0,5 l) și s-au îndesat bine de tot, se toarnă deasupra suc de roșii. Se pun capacele la borcane și se fierb în bain-marie timp de 30 minute.

Gogoșarii pregătiți în acest fel sunt foarte gustoși. Se consumă ca atare, iarna, sau în diferite salate, pizza etc.

Dacă se dorește a se pregăti cantități mai mari, se înmulțesc corespunzător cantitățile de ingrediente necesare.

491. ROȘII ÎN SUC DE ROȘII

Se pregătesc la fel ca și gogoșarii în suc de roșii, doar că, în loc de gogoșari, se folosesc roșii, de preferat de mărime mică pentru a intra mai multe în borcan.

492. ZACUSCĂ

(rezultă aproximativ 24 borcane de 440 g)

10 kg vinete, 7 kg gogoșari roșii, 4 kg ceapă, 30 g sare, 3/4 l ulei, 1,5 l suc de roșii, 3-4 foi de dafin

Pregătirea acestei rețete necesită un mare volum de muncă, de aceea este bine a se lucra în mai multe etape. Eventual într-o zi să se pregătească vinetele, care apoi pot fi depuse în congelator iar apoi, la o dată ulterioară, se continuă rețeta, avându-se grijă a se dezgheța vinetele din timp.

Se coc vinetele și se scurg bine de tot (Zeama lor este toxică și este nevoie de atenție, fiind cantitate mare).

Ceapa și gogoșarii se curăță, se spală și se taie în două. Apoi se pun, pe rând, la înăbușit în oala sub presiune, unsă pe fund cu ulei, timp de 2 minute. După ce s-a înăbușit întreaga cantitate, se dau prin mașina de tocat, de asemenea și vinetele.

Se pregătește o cratiță mare în care să încapă toate ingredientele, se pune pe fundul ei un strat subțire de ulei și apoi legumele pregătite și foile de dafin. Se pune cratița pe foc, cu o tablă sub ea, pentru a nu se prinde zacusca în timpul fierberii. Se fierbe apoi la foc mic, mestecându-se din când în când pentru a nu se prinde de fundul cratiței. După ce a început să dea primul clocot, se fierbe cam 30 minute. Apoi se adaugă sarea și sucul de roșii, se mai fierbe 10 minute, iar la urmă se adaugă uleiul, încorporându-se bine în zacuscă. În acest moment, trebuie amestecat continuu, căci zacusca începe să sară în jur. După 2-3 minute, se oprește focul.

Se ia apoi din compoziție cu un ibric și se pune în borcane mici, încălzite în prealabil în cuptor, și așezate pe o tava metalică pentru a nu plesni. Tava trebuie pusă la îndemână pe masă, lângă cratița cu zacusca, pentru a lucra ușor. Se pune mai întâi o cantitate mică în fiecare borcan, iar apoi se umplu borcanele. Se pun capacele borcanelor și se închid bine. După ce se răcesc puțin, se pun la fiert la bain-marie, 30 minute.

493. ZACUSCĂ CU CIUPERCI

Se pregătește la fel ca și zacusca cu vinete, cu deosebirea că, în loc de vinete, se folosesc 5 kg ciuperci (ghebe, pleurotus, champignon) fierte și tocate mărunt. Atenție mare! Să fie ciuperci comestibile!

494. FASOLE VERDE LA BORCAN

3 kg fasole verde, 2 linguri sare

Fasolea verde se curăță de codițe, se taie în 3-4 bucăți, se spală bine și se pune la fiert în 3-4 l apă care clocotește. Se lasă să fiarbă încet cca 15 minute. La sfârșit, se adaugă sarea, se amestecă bine. Se oprește focul. Se scoate fasolea din zeamă cu o strecurătoare și se așază în borcane pregătite dinainte – curate, uscate, așezate pe o tavă metalică. Se îndeasă bine în fiecare borcan. Este bine ca borcanele să nu fie mai mari decât cantitatea pe care o folosim o dată. Se toarnă apoi din zeama în care a fiert fasolea în fiecare borcan.

În caz că lichidul nu ajunge, se mai pune la fiert apă cu sare, se lasă să dea un clocot, iar apoi se completează lichidul în borcanele în care nu a ajuns.

Se pun capacele la borcane, iar apoi borcanele pregătite astfel se fierb în bain-marie 30 minute.

Dacă se pregătesc cantități mai mari, se înmulțesc corespunzător cantitățile.

495. „VEGETA" PENTRU IARNĂ

1 conopidă, 1 varză, 2 țeline mari, 2 kg ardei gras, 2 kg morcovi, 1 kg păstârnac, 2 kg pătrunjel – rădăcină, ½ kg sare grunjoasă.

Legumele se curăță, se spală bine și se dau prin mașina de tocat. Se amestecă apoi bine de tot cu sarea. Se așază în borcane cu capac. Compoziția rezultată nu se fierbe. Sarea o conservă bine.

În anotimpul rece, se folosește la tot felul de mâncăruri. Atenție, la mâncărurile respective nu se mai pune sare.

496. RĂDĂCINOASE PENTRU IARNĂ

3 kg pătrunjel – rădăcină, 2 kg morcovi, 1 kg păstârnac, 2 țeline mari, 150 g sare grunjoasă

Legumele se curăță, se spală bine și se dau prin mașina de tocat. Se amestecă apoi cu sarea, omogenizându-se bine. Se pune din compoziția obținută în borcane mici, cu capac. Nu se fierbe. Se folosește la supe, ciorbe, fără a mai adăuga sare.

497. SUC DE CORCODUȘE VERZI

3 kg corcodușe verzi, câteva sticle mici.

Din corcodușe verzi se poate prepara un suc foarte sănătos și bogat în vitamina C pentru iarnă, care va putea fi folosit pentru a acri diverse mâncăruri.

Corcodușele verzi, recoltate cu puțin înainte de a se coace – deci având pulpa suficient de bine dezvoltată – se pun la fiert în apă cât să le acopere cam cu 15 cm, într-o cratiță suficient de mare. Se lasă să fiarbă la foc mic până încep să crape și se înmoaie bine. Apoi se scot și se pun treptat mici cantități în strecurătoare și se pasează bine cu o lingură de lemn peste un vas care se așază sub strecurătoare. Sucul se scurge în vasul respectiv, iar sâmburii de corcodușe se vor arunca. Dupa ce se epuizează toată cantitatea, sucul rezultat se amestecă cu

zeama în care au fiert corcodușele (care nu trebuie să fie în cantitate mai mare decât 1/4 din cantitatea de suc rezultată din pulpa de corcodușe) și se pune din nou la fiert, lăsând să mai dea 1-2 clocote. Apoi se toarnă cu grijă cu ajutorul unui ibric în sticle de dimensiuni mici, încălzite în prealabil și așezate pe o tavă metalică. Sticlele se închid imediat cu dopuri de cauciuc. Apoi se așază într-un pat cald, la fel cum se procedează la sucul de roșii. După 3-4 zile, se pun în cămară.

498. GOGOȘARI CU SARE

3 kg gogoșari, 6 linguri de sare

Gogoșarii se curăță de cotoare și semințe, se spală, se taie în două-trei bucăți și apoi se dau prin mașina de tocat. Se amestecă apoi bine de tot cu sarea. Se pun în borcane mici cu capac, care se închid etanș. Borcanele astfel pregătite se așază cu capul în jos pe o tavă timp de 12 ore. Astfel, aerul de la gura borcanului este îndepărtat. Apoi borcanele se așază în cămară. Iarna se folosește la mâncăruri câte 1-2 linguri, fără a se mai pune sare în mâncare.

499. CONSERVAREA FRUCTELOR PENTRU IARNĂ

De obicei, fructele se conservă pentru iarnă sub formă de compoturi, gemuri, dulcețuri, jeleuri, etc. Dezavantajul acestui mod de conservare îl reprezintă cantitatea mare de zahăr care trebuie folosită, de obicei o cantitate de zahăr echivalentă cu cantitatea de fructe utilizată.

Vă recomand în continuare să încercați să conservați pentru iarnă fructele fără zahăr, printr-o altă metodă, foarte la îndemână.

Pentru aceasta, aveți nevoie neapărat de borcane cu capace care se închid foarte bine, de fructele pe care doriți să le conservați și de suc dintr-un alt fruct, care se va turna peste fructe în borcane. Cum se procedează:

Se aleg fructe sănătoase, nelovite, aromate, parfumate, bine coapte.

Pregătiți cu ajutorul blenderului un suc din unul din fructele acestea: vișine, afine, mere, struguri (Pot fi și altele, dar acestea sînt

cele mai bune). Întrucât s-ar putea ca acestea să nu vă fie disponibile în sezonul în care vă aflați, este bine să pregătiți sucul ca pe sucul de roșii, și punându-l în sticle închise cu dopuri de cauciuc; îl veți folosi atunci când veți avea nevoie de el.

Ce fructe se pot conserva astfel: căpșuni, cireșe albe și negre, vișine, caise, piersici, mere, pere, prune, gutui; din afine, portocale, ananas, struguri (must dulce) se pot prepara cele mai bune sucuri pentru conservarea lor.

Fructele se așază în borcane, apăsându-le bine, pentru a încăpea cât mai multe. Dacă sunt mai mari, se taie bucăți, îndepărtându-se sâmburii și cotoarele. Se toarnă apoi deasupra sucul de fructe (de alt fel decât fructul așezat în borcan), se pune capacul, iar borcanele se fierb la bain- marie.

500. CONSERVAREA LEGUMELOR ȘI A FRUCTELOR PRIN CONGELARE

Congelarea este o metodă convenabilă pentru conservarea legumelor și a fructelor în gospodărie.

Conservarea trebuie efectuată cât mai repede după recoltarea acestora, deci în stare cât mai proaspătă, pentru a opri modificările chimice vinovate de alterarea acestora, prin trecerea timpului.

Se aleg legume și fructe de o calitate cât mai bună.

Produsele proaspete conțin compuși chimici numiți *enzime*, care determină pierderea culorii, a nutrienților și a schimbărilor de miros și culoare în legumele și fructele congelate. Aceste enzime trebuie inactivate pentru a împiedica asemenea reacții să aibă loc.

Inactivarea enzimelor la **legume** se face prin **opărire**. Aceasta înseamnă cufundarea legumelor în apă fiartă pentru o scurtă perioadă de timp. Practic acest lucru se face punând legumele respective într-o strecurătoare care se cufundă în apa clocotită. Apoi legumele trebuie imediat răcite în apă rece ca gheața. Opărirea ajută, de asemenea, la distrugerea microorganismelor de pe suprafața legumelor și, de asemenea, face unele legume mai compacte (de exemplu, spanacul, ștevia).

Înainte de a le opări, legumele se spală bine, se curăță și se fragmentează în bucăți, așa cum vor fi folosite în diferite mâncăruri (fasolea verde tăiată în 3-4 bucăți, conopida buchețele mici, morcovii, vinetele, dovleceii rondele etc.

Timp necesar pentru opărire la diferite legume:

– fasole verde, broccoli, morcovi, conopidă, vinete – 4 minute
– ceapă, mazăre, spanac, ștevie – 1-2 minute
– ardei, dovlecel – 2-3 minute
– ciuperci – 5 minute

După ce au fost opărite și introduse în apă rece ca gheața, legumele se scurg bine de apă și se pun în pungi de plastic de mărimea porțiilor pe care le vom folosi (în funcție de numărul de membri ai familiei). Se îndepărtează cât de mult posibil aerul din pungi, se închid și se pun în congelator. În momentul utilizării legumelor congelate, se scoate porția (punga) dorită din congelator și, după ce se scoate din pungă, se introduce leguma înghețată în apă fiartă, puțin sărată, se scurge apoi bine și se folosește la mâncare. Nu este recomandat a le dezgheța timp mai îndelungat.

Fructele, fiind folosite în general în stare crudă, nu se opăresc. Având în vedere că enzimele produc la fructe, prin congelare, transformarea în culoarea maron și pierderea vitaminei C, metoda folosită uzual pentru congelarea fructelor este folosirea acidului ascorbic (vitamina C). Personal, sunt pentru congelarea cât mai puțin a fructelor și folosirea fructelor de sezon în stare proaspătă. Fructe care ar fi posibil de congelat, fără modificări esențiale și fără a fi opărite, sunt: afinele, căpșunele, prunele. Pentru acestea, fructele, spălate bine, scurse bine de apă, se porționează și se pun în pungi mici de plastic, din care se scoate aerul, se închid și se pun în congelator. În momentul folosirii, se scoate punga dorită și se golește conținutul, lăsându-se să se dezghețe sau introducându-se așa înghețate în blender și pasându-se cu diverse alte fructe proaspete (cel mai bine cu banane).

Capitolul III

CURĂŢENIA

„Nu știți că trupul vostru este Templul Duhului Sfânt care locuiește în voi și pe care L-ați primit de la Dumnezeu? Și că voi nu sunteți ai voștri? Căci ați fost cumpărați cu un preț. Proslăviți dar pe Dumnezeu în trupul și în duhul vostru care sunt ale lui Dumnezeu". (1 Corinteni 6,19.20)

a. Curățenia personală (Igiena corporală)

Pentru a-și exercita funcțiile, pielea trebuie să fie curată. Dacă nu este curățată și întreținută zilnic, toxinele care se adună la suprafața ei din interiorul corpului și care așteaptă să fie eliminate prin spălare, plus microbii care se așază la suprafața pielii din exterior (cca 40.000 microbi/cm^2 de piele, în unele regiuni ale corpului chiar mai mulți) produc o senzație neplăcută la început, iar apoi favorizează apariția multor boli.

Pielea se menține curată prin folosirea din belșug a apei și a săpunului. Apa caldă (30-38°C) curăță pielea de murdărie, sudoare și grăsimi, înmuindu-le și îndepărtându-le. Corpul trebuie bine spălat dimineața și seara – ideal a se face duș. Dacă nu se poate face duș, trebuie spălat pe porțiuni în regiunile cele mai expuse la murdărire și care transpiră. O dată pe săptămână, este obligatorie baia generală, când corpul trebuie cufundat în întregime în apă și trebuie spălat bine cu săpun de 2-3 ori, eventual cu o perie sau o mănușă din material de prosop aspru.

Acțiunea apei: îndepărtează impuritățile, intensifică circulația sângelui, are acțiune calmantă asupra sistemului nervos, creează o

stare de bună dispoziție și dorință de activitate. A nu se neglija niciodată, în nici o împrejurare, regiunea genitală. Consecințele pot fi grave, până la cele mai grave. După actual sexual, igiena locală este strict necesară, este momentul când în organismul femeii pot fi introduși o mulțime de microbi. Fetele trebuie obișnuite încă de foarte mici să se spele bine în regiunea genitală și mai ales în perioada menstruației. Există prejudecata că, în această perioadă, nu trebuie să se spele. Nu poate fi nimic mai greșit decât această idee! Dimpotrivă, în această perioadă, zona genitală trebuie spălată după fiecare folosire a toaletei, desigur după cum o permit condițiile. Băieții, de asemenea, trebuie învățați încă de când sunt foarte mici că trebuie să-și păstreze zona genitală foarte curată și să se spele întotdcauna pe mâini *înainte* și *după* folosirea toaletei.

Igiena cavității bucale (spălatul pe dinți)

Dinții trebuie spălați după fiecare masă, obligatoriu cel puțin dimineața și seara. Mai ales seara, nu vă îngăduiți să mergeți vreodată la culcare fără să vă spălați pe dinți. De îndată ce învață să țină lingura în mână ca să mănânce, copiii trebuie învățați, de asemenea, să se spele pe dinți. La început, fără pastă de dinți, ca să nu o înghită, dar pe măsură ce cresc, trebuie să se deprindă și cu folosirea pastei dc dinți. Lor le place acest lucru, dacă sunt învățați și educați la momentul potrivit.

Periuța de dinți trebuie să fie atât de rigidă cât o suportă gingiile ficcărei persoane. Persoanele cu o gingie sensibilă vor folosi perii mai moi. Periuțele trebuie schimbate des, la 2-3 luni cel mult. Pasta de dinți trebuie alternată.

Curățirea dinților se face prin periere cu periuța de dinți, pe care se pune pastă de dinți cca 1 cm; perierea se face prin mișcări în toate direcțiile și în toate părțile timp de cca 3 minute, fără însă a maltrata gingiile. Foarte utilă este ața dentară prin care se îndepărtează dintre dinți resturile de mâncare care nu se pot îndepărta cu periuța de dinți.

Îngrijirea părului

În îngrijirea părului este importantă menținerea funcției normale a glandelor sebacee. Pentru aceasta, trebuie asigurată curățirea și hrănirea pielii capului. De asemenea, să nu uităm că părul este atât de sănătos pe cât de sănătos este corpul nostru, căci oricât ne-am strădui să-l îngrijim în exterior, el trebuie să-și primească hrana din interior. Pe lângă tot ceea ce facem pentru sănătatea corpului nostru, este bine să facem din când în când câte o cură de zeamă de tărâțe (ideal o dată la 3 luni) pe care să o bem în cantitate de 500 ml pe zi (7 linguri de tărâțe se lasă peste noapte într-un litru de apă. A doua zi se strecoară iar zeama se bea în timpul zilei. Zeama aceasta este foarte bogată în vitamine din complexul B). Cura cu zeamă de tărâțe poate dura 7-14 zile.

Pentru curățire, spălatul părului este esențial. Cât de des? În funcție de natura lui: gras, uscat sau normal.

Părul gras, unsuros, datorită unei secreții excesive de sebum nu trebuie spălat prea des, așa cum se obișnuiește, deoarece în acest caz secreția glandelor sebacee se accentuează. Cel mai indicat este a se spăla la 3-5 zile, cu șampoane/săpunuri speciale pentru păr gras.

Părul uscat se spală cu șampoane speciale, de preferat pe bază de lanolină și gălbenuș de ou.

Pentru curățirea părului normal, sunt utile șampoanele din plante, cele pe bază de urzică și brusture fiind cele mai eficiente.

Util de știut:

- Este bine să se folosească același șampon (schimbarea frecventă a șamponului produce mătreață, uneori favorizându-se chiar apariția păduchilor).
- La clătit, se adaugă în ultima apă 30 ml suc de lămâie sau oțet de mere la 2 litri de apă sau se poate clăti părul cu o infuzie de urzică.
- Dacă se dorește întărirea rădăcinii firului de păr, are efecte benefice o fiertură din rădăcină de brusture (eventual și frunze de urzică și mesteacăn), cu care se fricționează pielea capului, după spălarea obișnuită.

- Când părul cade în cantități prea mari (normal este să cadă 30-50 fire pe zi), se poate folosi, cu efecte deosebite, următoarea soluție cu care se fricționează pielea capului de 2-3 ori pe zi: 10 tablete albe de lăptișor de matcă dizolvate în 1 lingură de apă se pun la macerat 10 zile în alcool de 70 grade (se procură numai de la farmacie!) într-o sticlă închisă cu dop. Se repetă operația timp de 2 săptămâni.

Atenție: șampoanele care conțin organofosfați sunt foarte periculoase pentru creier. A se citi componentele fiecărui șampon.

Pieptănatul

Părul trebuie pieptănat cât de des posibil, obligatoriu dimineața și seara înainte de culcare. Trebuie bine aerisit; pentru aceasta, să lăsăm ca aerul curat, vântul și soarele să-și manifeste efectele benefice asupra lui. Pentru pieptănare sau periere, să folosim piepteni sau perii care să nu agreseze firele de păr. Pieptenele sau peria de păr se păstrează în stare perfectă de curățenie, spălându-se săptămânal (de preferat înainte de a ne spăla pe cap). Pentru spălare, acestea se pun la înmuiat în apă călduță cu detergent iar apoi se curăță cu o perie. Dacă părul este prea gras, se pot spăla acestea cu o soluție de amoniac (1 linguriță la 1 litru de apă), după care se clătesc bine cu apă curată.

Prezența tot mai mult pe piață a celor mai sofisticate produse cosmetice face tot mai ispititoare vopsirea părului. Totuși, aceasta nu este indicată, deoarece orice agent chimic, oricât de reușit ar fi, are efecte distrugătoare asupra firului de păr, mai curând sau mai târziu. Același lucru este valabil și în cazul permanentelor sau al altor procedee asemănătoare. Folosirea bigudiurilor nu lezează firul de păr. Fixativul se va folosi cu măsură, numai în ocazii speciale. Gelurile trebuie alese cu grijă, multe fiind foarte vătămătoare pentru firul de păr pe termen lung. Dacă vopsirea părului este socotită ca fiind neapărat necesară, este bine a se apela la produse pe bază de plante.

Părul lung este bine să fie tuns câțiva centimetri la intervale regulate de timp, astfel el se poate regenera. Copiii mici trebuie

tunși des în primii 3 ani de viață, chiar dacă ne place atât de mult să le admirăm cârlionții. Tunsul frecvent în această perioadă favorizează creșterea sănătoasă a părului.

Coafurile, pieptănăturile, frezele alese trebuie să țină seama de forma feței, de înălțimea persoanei, de ocazia respectivă.

Un păr îngrijit întregește înfățișarea plăcută și îngrijită a unei persoane.

b. Curățenia îmbrăcămintei

Omul are nevoie de îmbrăcăminte pentru a se adapta condițiilor variabile ale mediului extern; adaptarea se face în funcție de vârstă, sezon, sex și conformismul social. În principal, funcția este de ocrotire a sănătății în toate aspectele acesteia.

Prin îmbrăcăminte, se protejează corpul de variațiile mediului extern. Pentru aceasta, în funcție de sezon, se vor alege haine bune sau rele conducătoare de căldură. Astfel, în anotimpul cald, vom prefera bumbacul, inul, mătasea, fibrele artificiale, iar iarna hainele de lână.

Transpirația corpului și murdăria din mediu sunt absorbite de fibrele hainelor. De aceea ele trebuie curățate. Îmbrăcămintea care vine în contact direct cu pielea va fi spălată la temperaturi foarte înalte (chiar fierbere), iar pentru cele care nu vin în contact direct cu pielea, se pot folosi și alte metode de curățire (de exemplu, pentru stofe: pardesie, paltoane etc. – curățirea chimică). Călcatul rufelor, pe lângă faptul că le dă un aspect plăcut, omoară microbii.

Trebuie avută în vedere și permeabilitatea la razele solare, îmbrăcămintea de culoare închisă și cea de nylon sau sintetică atrage mai mult soarele decât cea deschisă la culoare și din bumbac, in sau cânepă.

Țesăturile folosite pentru confecționarea îmbrăcămintei vor fi în funcție de activități și caracteristici:

- Lenjeria de corp, pijamalele, cămășile de noapte – vor fi totdeauna de bumbac.
- Pentru îmbrăcămintea purtată în diverse activități – în casă, la birou, se va folosi țesătura și modelul cel mai adaptat locului

de muncă respectiv (în gospodărie, se îmbracă anumite haine, la serviciu alte haine; în ocazii speciale, îmbrăcăminte specială). O pată pe halatul cu care suntem îmbrăcați când facem curățenie în casă nu este ceva grav, dar a ieși pe stradă cu o bluză sau un pantalon pătat, de exemplu de grăsime, este neplăcut. Un cuvânt aparte pentru gospodinele care se înglodează în munca din gospodărie și uneori ajung să-și neglijeze înfățișarea exterioară: acordați totuși cât de multă atenție puteți și felului cum vă îmbrăcați acasă. De ce să rămână copiii foarte mici (sau chiar soții uneori) cu ideea că mamele lor sunt mai „urâte" decât ale altor copii? O scriitoare din secolul trecut, făcea următoarea remarcă, plină de umor: *„Femeile care lucrează în gospodărie nu trebuie să se îmbrace în așa fel, încât să fie luate drept sperietori pentru ciorile din hambar!"* (E. G. White, *Testimonies,* vol. I).

Îmbrăcămintea trebuie spălată cât se poate de des (în funcție de țesătură), scuturată și periată cât mai des, aerisită, călcată și păstrată în dulap în perioadele când nu o folosim.

Împrăștierea hainelor prin cameră produce un aspect de dezordine și contribuie la impurificarea aerului. Copiii trebuie învățați încă de foarte mici să-și păstreze îmbrăcămintea curată (chiar dacă este vorba de băieți!) și să o pună întotdeauna, la loc după folosire – fie în coșul cu rufe dacă este murdară, fie pe umeraș sau pe un scaun cu spătar, după ce hainele respective au fost scuturate, periate și aerisite, dacă este vorba de haine care se refolosesc.

În hainele murdare, microbii găsesc condiții prielnice pentru menținerea lor – de ex. bacilul febrei tifoide rezistă 60 de zile, bacilul difteriei 10 zile, bacilul tuberculozei câteva luni.

Lenjeria de corp și de pat se va fierbe cât de des cu putință.

Ce facem cu moda? Moda este un tiran. Nu trebuie însă complet ignorată, dar nici luată prea mult în seamă, căci ne va teroriza, ne va da peste cap bugetul, care oricum este deficitar. Un stil clasic în îmbrăcăminte, o îmbrăcăminte lejeră, care să nu strângă, constituie alternative de dorit și de durată.

Spălarea hainelor

Este foarte important să știi să speli hainele. Nu mă voi referi în continuare la felul cum să procedăm cu spălatul hainelor cu ajutorul mașinilor de spălat, ci voi da câteva indicii, utile mai ales pentru fetele tinere care, poate, nu au avut de unde să învețe aceste lucruri.

Înainte de orice, este bine ca gospodina să-și educe familia pentru ca membrii acesteia să-și protejeze cât mai mult hainele de murdărie. Beneficiul va fi nu numai în privința hainelor respective, dar va fi și pe alte planuri (respectul de sine, respectul pentru munca altei persoane, etc.)

Cum se spală hainele? În funcție de țesăturile din care sunt confecționate, în funcție de gradul de murdărie și în funcție de culoarea lor.

Hainele din țesături de bumbac, in și cânepă (deci țesăturile din fibre naturale) se spală cu apă fierbinte și detergent, care pătrund bine în fibrele acestora și, prin frecare cu mâna sau spălare cu mașina de spălat, îndepărtează murdăria. Ideal este ca aceste țesături, mai ales când este vorba de lenjeria de corp și cea de pat, să fie fierte.

Să nu uităm că aceste materiale își micșorează volumul în contact cu apa, deci intră la apă.

Hainele din lână (tot o fibră naturală) se spală cu apă doar puțin călduță (cca 30°C), căci altfel vor intra mult la apă, își vor micșora mult volumul.

Hainele din fibre sintetice - nylon, acril, tercot, relon, PNA, etc. se spală cu apă călduță. Apa fierbinte deteriorează fibrele țesăturii și aceasta va arăta neplăcut. De regulă, dacă se spală și se întind corect, aceste haine nici nu necesită călcare.

Hainele din tergal, stofe nu se spală. Acestea trebuie curățate chimic.

Detergenții pe care îi folosim la spălarea hainelor, trebuie să fie de calitate și să nu atace pielea. Dacă folosim detergenți de proastă calitate nu facem economie, căci vom cheltui mai mult prin distrugerea hainelor! Faceți din procurarea de detergenți de calitate o prioritate în casa dumneavoastră!

Foarte importantă este și clătirea hainelor, după ce acestea sunt bine spălate cu detergenți. Clătirea se face cu apă curată, de câteva ori (3-4 ori), agitându-se bine rufele în apă. La clătit, este de preferat apa rece. Stoarcerea rufelor după clătire se va face, de asemenea, în funcție de țesătură. Ideală este centrifugarea la mașină pentru stoarcere, deoarece nu deteriorează fibrele țesăturilor.

Hainele, după clătire și stoarcere, se vor scutura bine (aceasta are rol de a ajuta fibrele să revină la forma normală) și se vor pune la uscat în aer liber. Este un lucru esențial pentru rufe. Aerul și soarele își au impactul lor benefic asupra țesăturilor. Este util, mai ales pentru țesăturile de fibre naturale, să stea pe sârmă la uscat la ger, înghețând.

Nu se spală cu mașina de spălat: bluze fine de mătase, nylon, articole de lână sau alte fibre care se deformează. Acestea se spală cu mâna, cu detergent, se clătesc bine, iar apoi se întind.

Spălarea hainelor în funcție de culorile pe care le au: hainele se sortează întotdeauna înainte de spălare, în funcție de culori. Desigur că totdeauna se începe spălatul cu rufele albe, apoi cele cu culori deschise (bleu, roz, vernil) și se continuă cu cele mai închise.

Orice îmbrăcăminte nouă care se cumpără se testează dacă lasă culoarea la spălat (a se evita cumpărarea acestor feluri de haine, pentru că întotdeauna va fi pericolul de a le păta și pe celelalte). Dacă avem totuși astfel de haine, le vom spăla separat de celelalte.

c. Curățenia încălțămintei

Încălțămintea apără piciorul de asperitățile solului, de traumatismele mecanice și de frig. O încălțăminte corespunzătoare trebuie să respecte configurația anatomică a piciorului și să fie cât mai lejeră în partea din față, pentru a permite mișcarea liberă a degetelor, și fixă în partea din spate, pentru a fixa și a da stabilitate piciorului în mers. Încălțămintea prea largă favorizează inflamațiile piciorului, iar cea prea îngustă produce dureri, rosături, șchiopătări, îngroșări ale gleznei sau degerături în timpul iernii.

O atenție deosebită trebuie acordată primelor ghetuțe ale copilului, în perioada când acesta învață să meargă, căci poate influența mersul pentru toată viața.

Pantofii sport trebuie să fie prezenți la toate grupele de vârstă, căci, după cum este deja știut, este foarte sănătos să facem cât de multă mișcare fizică.

Materialul cel mai indicat pentru încălțăminte este pielea.

Tocurile foarte înalte duc la deformarea piciorului, favorizează apariția varicelor, iar la fetele în creștere (adolescente), poate duce chiar la deformarea bazinului, cu lezarea unor organe interne. Pantofii cu tocuri mai înalte de 3 cm trebuie purtați cel mult 4 ore pe săptămână.

După purtare, pantofii se șterg de praf cu o cârpă umedă și se așază pe un grătar de lemn pentru a se usca și talpa. Crema de pantofi este deosebit de utilă, hrănind pielea încălțămintei și dându-i un aspect frumos.

În interiorul casei este recomandat a se purta o încălțăminte joasă, comodă, care să permită relaxarea piciorului.

Încălțămintea ne protejează și de frig. Iarna se vor purta cizme sau bocanci, ghete îmblănite. Cizmele de cauciuc trebuie evitate, purtate doar ocazional, pentru că favorizează apariția reumatismului. Se poartă întotdeauna cu ciorapi groși.

Protejarea picioarelor prin îmbrăcăminte și încălțăminte corespunzătoare

Membrele inferioare trebuie să fie la fel de bine îmbrăcate ca și restul corpului. Nu este normal și nici sănătos ca pielea să fie rece, ea trebuie să fie caldă. Dacă picioarele sunt reci, acesta este semn de vasoconstricție, adică prin picioare nu circulă suficient sânge. Când sângele nu circulă suficient prin picioare, el se acumulează în vasele mari din abdomen. Toate organele acestuia se congestionează și nu ne simțim bine. Cele mai afectate la femei sunt, de obicei, organele de reproducere. Multe din infecțiile și cancerele genitale au punctul de pornire în neprotejarea corespunzătoare a membrelor inferioare.

d. Curățenia locuinței

Curățenia casei trebuie avută în vedere și păstrată zi de zi. Cât de des trebuie făcut curățenie depinde de modul cum se păstrează curățenia în fiecare familie.

Zilnic trebuie șters praful și puse în ordine toate lucrurile care se folosesc: hainele se pun la locul lor, cele murdare se pun în coșul de rufe, cele care încă se pot purta se pun la aerisit, apoi se scutură și se pun la loc pe umeraș sau într-un anumit loc stabilit. Încălțămintea se curăță și se pune la loc, într-un loc special amenajat pentru păstrarea încălțămintei (dulăpior, debara). Linoleumul se spală cu apă și detergent. Camerele se aerisesc bine de tot, de preferat dimineața în zori când aerul nu este încă poluat. Așternuturile de pat se aerisesc bine și se spală des.

De regulă, o dată pe săptămână se curăță covoarele sau mochetele cu aspiratorul. Tot atunci se face o curățenie mai amănunțită. Se pun la loc anumite obiecte care au fost deranjate de la locul lor în timpul săptămânii. Geamurilc se țin totdeauna larg deschise când aspirăm sau măturăm.

Lunar se face o curățenie și mai amănunțită. De două ori pe an cel puțin se face curățenia generală a casei – primăvara, de regulă în luna aprilie și toamna, de obicei în luna octombrie. Se scutură covoarele, se dau mobilelc la o parte, se curăță toate colțurile camerelor. Dulapurile se golesc de haine care se reașază frumos în rafturi. Hainele de pe umerașe se pun afară la aerisit, se perie și se pun apoi la loc. Se spală perdelele și draperiile, se spală geamurile și ușile. Se spală de asemenea mileurilc, husele fotoliilor, cuverturile, păturile, etc.

După ce se bat covoarele afară pe bătător, este util să se spele cu o perie înmuiată în apă și un detergent special, iar apoi să se clătească cu o perie sau cârpă înmuiată în soluție de apă și oțet (50 g oțet/l litru apă).

La câțiva ani, casa se zugrăvește și se vopsesc tocurile ferestrelor și ușilor. La zugrăvire, trebuie să se țină seama de culorile alese pentru pereți, să nu fie culori tari, cele mai plăcute și sănătoase fiind culorile pastel. Albul estc de preferat.

Curățenia băii

O baie cu chiuvetă, cadă, WC cu un vas de apă de bună calitate, cu faianță și gresie pe jos constituie un confort deosebit și o necesitate pentru orice casă. Faianța și gresia se întrețin ușor și se vor spăla cu apă și detergent de câte ori este cazul. Chiuveta, cada, WC-ul se vor curăți, de asemenea, cât de des cu putință. Pentru acestea, pentru fiecare în parte trebuie să existe cârpe separate, care se spală foarte bine și se aerisesc bine. WC-ul trebuie prevăzut cu o perie cu suport și un dezodorizant. Baia trebuie aerisită foarte des.

Curățenia în bucătărie

Bucătăria este locul unde totul trebuie să sclipească de curățenie. **Bucătăria este oglinda gospodinei**. Dacă în bucătărie nu este curat, riscul de îmbolnăvire în familie este foarte mare. Vasele trebuie spălate imediat după fiecare folosire, cu apă și detergent de vase și clătite bine apoi cu apă curată. După ce se scurg și se usucă sau le ștergem cu un prosop curat de bucătărie, se pun la locul lor. Este bine ca fiecare vas să aibă locul său, aceasta ne va ușura mult munca.

Alimentele perisabile se păstrează în frigider. Cele care țin câteva săptămâni sau luni se păstrează într-un loc anumit: de exemplu făina, grișul, etc., cerealele, leguminoasele se păstrează într-un loc special în cămară. Leguminoasele, cerealele se păstrează în vase cu capac sau borcane cu capac pentru a le feri de insecte, fiecare vas fiind etichetat.

Prosoapele de bucătărie se schimbă cât de des posibil și se fierb în apă și detergent.

De două ori pe an, vasele de inox și cele emailate se fierb într-un vas mare cu apă și detergent special, de calitate (bunicile noastre făceau acest lucru cu leșie de cenușă și era foarte bine), apoi se clătesc bine de tot. Toată murdăria depusă și care nu se îndepărtează la spălatul zilnic obișnuit se dizolvă în acest fel și se curăță. Paharele și vasele de porțelan, Jena, care nu se pot fierbe, se lasă la înmuiat o noapte întreagă într-un vailing mare, cu apă caldă și detergent dizolvat bine. Apoi se spală bine, se freacă, după care se clătesc abundent cu apă.

Aragazul trebuie spălat ori de câte ori se pătează. Nu neglijați nici curățirea cuptorului. Frigiderul se va dezgheța la 2-3 săptămâni, vara mai des.

Concluzii

Pentru o bună păstrare a curățeniei este foarte util a nu se depozita obiecte inutile în casă. Periodic se aruncă sau se îndepărtează obiectele de care nu avem nevoie. Acestea ocupă mult loc și ne îngreunează munca. Curățenia casei constituie sănătate pentru corp, minte și spirit. În mediul tot mai murdar în care trăim, căsuța noastră poate fi un mic colțișor de curățenie, prospețime, bucurie. O vază cu flori, ghivece cu flori întregesc aspectul plăcut al locuinței noastre.

Capitolul IV

FARMACIA CASEI

„... privesc cu bucurie la buna rânduială care domnește între voi...” (Coloseni 2,5)

În orice casă, trebuie să existe oricând la îndemână anumite produse și medicamente, necesare pentru orice s-ar întâmpla pe neașteptate, și de care să ne putem folosi până la venirea medicului, dacă este cazul.

Medicamentele din „farmacia casei” trebuie așezate într-un dulăpior plasat într-un loc răcoros și uscat. *Foarte important*: să nu fie la îndemâna copiilor, de preferat să fie încuiat când copiii sunt mici. Medicamentele se păstrează în pliculețe, sticluțe, cutiuțe, etc., fiecare având **scris clar numele**. Periodic trebuie verificate și cele expirate trebuie distruse, pentru a nu constitui un pericol în locul unde se aruncă.

Produse farmaceutice și obiecte necesare pentru farmacia casei

Pentru uz intern:

Aspirină
Antinevralgic
Algocalmin
Paracetamol
Lizadon
Scobutil
Charcoal (cărbune vegetal)
Pudră de roșcove
Extraveral
Saprosan (sau furazolidon)
Nitroglicerină
Polen, propolis
Dicarbocalm
Calciu lactic

Pentru uz extern

Termometru
Spirt medicinal
Vată
Tampoane
Feșe, bandaje de tifon
Leucoplast
Picături pentru nas
Pansamente sterile
Tinctură de propolis
Supozitoare cu glicerină
Ceaiuri medicinale
Oțet de mere
Charcoal

În societatea actuală, medicamentele se folosesc în măsură și cantitate mult prea mare. Anumite categorii folosite excesiv sunt deosebit de periculoase: antibioticele, suplimentele de vitamine și minerale, luate fără avizul medicului, analgezicele etc.

Cel mai util pentru sănătatea noastră este a descoperi cauza bolilor de care suferim și a încerca, pe cât posibil, să o înlăturăm. De exemplu, o banală durere de cap nu are neapărat nevoie de un medicament puternic și scump. Ea se poate remedia chiar cu o simplă plimbare în aer liber, o cană de ceai o baie etc.

Echilibrul este necesar și în această privință. Dacă utilizarea în exces a medicamentelor este dăunătoare, nici a refuza categoric folosirea medicamentelor, chiar în boli foarte grave, nu este un lucru recomandabil. Sunt situații în care viața este în pericol și atunci, desigur, vom folosi medicamente de încredere.

Cărbunele vegetal (charcoal)

Este un produs care trebuie să existe în orice casă.

Cărbunele vegetal (denumirea engleză charcoal) se obține prin diverse procedee chimice, prin arderea unui anumit tip de lemn până rămâne doar celuloza (nici un fel de minerale, nici grăsimi). Are forma unei pulberi – granule foarte mici de culoare neagră.

Cărbunele vegetal e foarte poros, cavitățile lui sunt pline cu aer. Are capacitatea de a absorbi otrăvuri, microbi, agenți cancerigeni. Se folosește în: **intoxicații cu medicamente, chiar otrăviri, diaree, greață, vomă, balonări, infecții, mușcături de șarpe, înțepături de insecte, indigestii, inflamații, albește dinții.**

Efectul său se produce prin absorbirea agentului toxic și, respectiv, eliminarea apoi prin fecale (colorează scaunul în negru).

Doza pentru adulți: 1 linguriță cărbune vegetal pulbere dizolvat în 250 ml apă.

Pentru răni, contuzii, se face o pastă din cărbune vegetal amestecat cu apă, care se pune pe un tifon în strat de 3 mm și se așază pe rana respectivă. Se fixează bine pânza de tifon cu un bandaj, pentru a nu curge conținutul direct pe rană. Are efect doar dacă e umed, apa ajută la extragerea microbilor.

Când se folosește cărbune vegetal, nu se iau medicamente pentru că acesta le absoarbe și le elimină.

În SUA, Asociația pentru Medicamente și Alimente situează Charcoal-ul în categoria I a remediilor de vindecare.

Ceaiuri medicinale utile în farmacia casei

Este unanim recunoscută acțiunea binefăcătoare a ceaiurilor medicinale ca tratament ajutător în anumite boli. Iată câteva dintre ceaiurile medicinale care ar trebui să fie prezente în casa noastră:

Mușețel – dezinfectant, antiinflamator

Mentă – util în diaree

Tei – calmant pentru sistemul nervos

Coada-șoricelului – util în foarte multe afecțiuni: acțiune deosebită în alergii, util în conjuctivite, boli de rinichi, tract digestiv, fiere, boli genitale, dureri menstruale etc.

Coada-calului – excelent remineralizant, întăritor al oaselor, protector al vaselor de sânge

Traista-ciobanului – reglează tensiunea arterială, este un antihemoragic de excepție

Crețișoara – este ceaiul femeilor. Citește neapărat capitolul *Plante medicinale*

Trei-frați-pătați – depurativ (curăță corpul de toxine), împotriva alergiilor

Chimen – contra balonărilor

Sunătoare – pentru gastrite, ulcere gastro-duodenale, boli ale ficatului, vezicii biliare, în depresii

Pelin – în uz intern, în cantități mici, în afecțiuni ale ficatului și vezicii biliare; în uz extern pentru spălarea plăgilor, rănilor și pentru infecțiile vaginale

In (semințe) – în bronșite, contra constipației

Soc – răceli, gripe

Gălbenele – gastrite, ulcere

Măceșe – pentru aport de vitamina C

Cătină – vitaminizant puternic

Tătăneasă – în uz extern pentru entorse, fracturi, ajută la vindecarea osului și a țesuturilor zdrobite

Codițe de cireșe – boli renale

Frunze de căpșune – contra alergiilor cauzate de fructele de căpșune

Mătase de porumb – cistite, boli de rinichi

Țintaură – excelent pentru refacerea poftei de mâncare

Trandafir aromat (de dulceață) (ceai sau sirop) – afte în cavitatea bucală

Floare de fân (obținut prin scuturarea fânului peste o pânză albă) – în uz extern, excelent pentru afecțiuni ale pielii, pentru întreținerea tenului

Pentru mai multe detalii, vezi capitolul următor.

Capitolul V

FOLOSIREA REMEDIILOR SIMPLE, NATURALE, ÎN FAMILIE

În societatea de astăzi suntem efectiv bombardați de tot felul de oferte de tratamente, așa-zise „naturiste". Este bine sa ne informăm cât mai corespunzător și din cât mai multe surse, pentru că multe dintre aceste „rețete-minune naturiste" pot fi doar niște șarlatanii. Să ne folosim înțelepciunea, bunul simț, logica și să ne documentăm în orice acțiune în acest sens, pentru că este în joc sănătatea și viața noastră.

În cele ce urmează, vă recomand câteva dintre remediile naturale pe care le putem folosi cu succes în căminul nostru, atunci când suntem confruntați cu afecțiuni neașteptate, neprevăzute și nu știm cum să acționăm. **Citiți cu mare atenție și întrebați acolo unde nu sunteți siguri că înțelegeți** despre ce este vorba.

Afecțiuni uzuale în care putem interveni prin remedii simple, la îndemâna noastră

Afte

- Gargară cu ceai de petale de trandafir pentru dulceață (infuzie)
- Gargară cu infuzie concentrată, călduță, de urzică (4 lingurițe la 250 ml apă)
- Aplicații cu miere de albine pe locul respectiv

Alergii

- Ceai de coada-șoricelului, în cure de 10 zile pe lună
- Ceai de urzică în cure de 2 luni, cu o lună pauză între cure
- Ceai de trei-frați pătați, în cure repetate

Amigdalite

- Compresă în jurul gâtului cu cartof ras stropit cu spirt medicinal (Cartoful ras se pune într-un săculeț de pânză care se leagă la capătul liber pentru a nu se răsfira). Se pune această compresă în jurul gâtului și se fixează cu o cârpă care se leagă (atenție mare la copii, a nu se strânge prea tare și a supraveghea permanent). Compresa se ține 1-2 ore.
- Gargară cu ceai de salvie.
- Se mănâncă multă lămâie cu miere.
- Se consultă neapărat medicul. Amigdalitele netratate corespunzător pot avea efecte foarte grave pe termen lung (complicații la inimă, reumatism articular acut etc.).
- Faceți, de asemenea, un exudat faringian tuturor celor din casă; este posibil ca unul dintre membrii familiei să fie purtător al microbului, fără ca el însuși să facă boala, ci doar să o transmită.

Arsuri

- Locul afectat se va unge cu: albuș de ou, miere de albine, suc de aloe sau suc de roșii.

Atrofii, dureri musculare

- Intern: ceai de crețișoară 2-3 căni pe zi, cure de 3 săptămâni, cu pauze de 2 săptămni între cure.
- Extern: fricționări locale cu tinctură de traista-ciobanului.

Balonări

- Mese regulate.
- Alimentele se mestecă foarte încet (de 40-60 ori fiecare bol alimentar).
- A se evita alimentele rafinate, condimentele iuți, piperate, sărate.
- Alimentele se grupează pe grupe astfel: dimineața cereale, fructe și nuci; la prânz legume + leguminoase; cina foarte

ușoară și cu 4 ore înainte de culcare (supe-creme, mămăliguță cu ciulama vegetală, preparate pe bază de paste făinoase, spaghete etc.).

- Se evită consumarea la aceeași masă a fructelor și legumelor crude (legume fierte și fructe crude ca desert nu reprezintă o interdicție).
- A nu se vorbi în timpul mesei.
- A nu se bea apă în timpul mesei.
- Ceaiuri utile (între mese, neîndulcite): anason, fenicul, coriandru, salvie, mușețel, etc.
- Plimbare ușoară imediat după mese, timp de 30 minute.
- Gimnastică 20 minute în fiecare dimineață, inclusiv prin punerea în mișcare a mușchilor abdominali.

Cârcei (crampe musculare) la picioare

- Compresă cu pedicuță pusă într-o pânză și aplicată pe locul respectiv.
- Alimentație bogată în calciu.

Ciuperci unghii

- Unghia afectată se ține cufundată într-o soluție de apă și oțet de mere (1/2) de 2-3 ori pe zi câte 30 minute.

Conjunctivite, urcior la ochi

- Spălarea ochilor cu infuzie de coada-șoricelului (mușețelul uneori inflamează mai rău) și comprese calde înmuiate în acest ceai.
- Igienă strictă în regiunea oculară!
- Bolnavul va avea neapărat prosoape personale, lenjerie de pat proprie, care se vor fierbe după folosire.
- Bolnavul va evita să pună mâna la ochi sau să atingă obiecte folosite de cei din preajma lui. Contagiozitate mare!

Crize de sciatică, dureri de mijloc, dureri de spate

- Compresă caldă uscată în regiunea lombară; bolnavul bine îmbrăcat, în special picioarele să fie bine încălzite.
- Băi de șezut cu ceai de coada-calului (rinichii să fie în apă!).

Diaree

- Se suprimă alimentația.
- Se dă bolnavului ceai de mentă neîndulcit.
- Se pune pe abdomen o compresă caldă, uscată.
- Se administrează un antidiareic. Pudra de roșcove (carob), un produs natural este o variantă excelentă. Rezultate rapide.
- Reluarea alimentației se face astfel: se dă întâi orez fiert în apă cu sare, apoi supă de morcov cu orez, pâine prăjită în cuptor, mere coapte și abia după aceea se trece treptat la alimentația normală. Afinele și gutuile sunt fructe astringente.

Dureri de cap

- Se bea foarte multă apă (3-4 l zilnic).
- Compresă cu apă rece (gheață) pe frunte și baie fierbinte la picioare, concomitent.
- Mers pe jos 1-2 ore zilnic.
- Camera foarte bine aerisită.
- Multă activitate fizică.

Dureri de urechi

- Săculeț cu sare încălzită (compresă uscată) pus pe urechea bolnavă (nu se folosește în otita purulentă!).

Dureri de stomac

- Dimineața, pe stomacul gol, 50-75 ml suc de cartof crud (se rade cartoful pe răzătoarea mică și se stoarce repede). Sucul se bea numai proaspăt! Bolnavul va sta culcat într-o parte 30 minute, sucul acesta acționează ca un pansament gastric. Cura durează 3 săptămâni.

- De asemenea, foarte utile sunt curele de suc de varză crudă, câte 50 ml cu 30 minute înaintea fiecărei mese.

Entorse, luxații

- Se face un decoct de rădăcină de tătăneasă. Rădăcina astfel pregătită se pune într-un săculeț mic de pânză. Se leagă bine și se pune pe locul afectat, fixându-se apoi cu un bandaj. Operația se repetă de câteva ori. Rezultatele sunt excelente. Oricum însă, în cazuri grave se consultă medicul ortoped.
- Cură de ceai de coada-calului pentru remineralizare.

Extracții dentare

- După extracții dentare, care lasă de regulă o rană, se clătește gura cu ceai din crețișoară sau de traista ciobanului. Locul se vindecă rapid.

Febră

- Împachetări într-un cearșaf ud (înmuiat în apă la temperatura camerei și stors foarte bine), aplicat în zona toracelui și abdomenului superior (fără partea inferioară a abdomenului!). Peste acest cearșaf umed se pune o pătură groasă, se învelește bine bolnavul. De regulă, febra scade după o împachetare; dacă nu scade, se repetă operația.
- Împachetări în zona extremităților: se ia o pereche de șosete 3/4 din bumbac și se înmoaie în apă la temperatura camerei, după care se storc bine. Se încalță bolnavul cu șosetele umede, peste ele punându-se o altă pereche de șosete de lână. Se acoperă bine bolnavul. La fel se poate proceda cu mâinile, până la coate. Bolnavul trebuie bine acoperit și încălzit.
- De asemenea, se dă bolnavului să bea ceai sau limonadă din belșug. La nevoie, se poate face apel la aspirină pentru scăderea febrei (atenție; contraindicată la cei cu gastrite, ulcere).

Dacă febra nu scade în scurt timp, se consultă medicul. Mare atenție la copii – la aceștia febra crește extrem de repede și copiii pot face convulsii febrile, convulsii nervoase etc., manifestări cu efecte și consecințe extrem de grave asupra sănătății pentru toată viața. Un copil poate trece de la temperatura normală la febră peste 40 grade, chiar în câteva minute. De aceea copiii trebuie supravegheați mereu, în special cei foarte mici.

Grețuri, vărsături

- Se suprimă orice aliment.
- **Se dă bolnavului ceai neîndulcit** (de mentă, mușețel, sunătoare, gălbenele), **câte 1 linguriță la 5 minute** – nu mai des, pentru că va voma din nou. Dacă ceaiul este tolerat, după 1 oră se poate da mai des, la 2-3 minute, și se poate mări cantitatea. Principala grijă este ca bolnavul să nu se deshidrateze.
- Alimentația se reia cu supă de zarzavat strecurată, pâine prăjită (coaptă în cuptor), salată fără ulei, preparate cu orez. Totul se dă în cantități foarte mici la început, mărindu-se treptat.
- Între timp însă, după ce bolnavul a încetat să vomite, se vor da lichide suficiente (ceaiuri, apă fiartă și răcită) pentru a compensa pierderile prin deshidratare.
- Apă obișnuită se va da bolnavului numai după restabilirea completă.

Indispoziție premenstruală (dureri de sâni, dureri ovariene, iritabilitate psihică, emotivitate exagerată, dureri de cap, dureri abdominale)

- Cure de 4 săptămâni cu pulbere de frunze de zmeur uscate, câte 1 l-ță cu 30 minute înaintea meselor.

Intoxicații alimentare

- Se administrează bolnavului cărbune vegetal (charcoal) (vezi descrierea acestui produs în acest capitol).
- Multe lichide.

Înțepături de albine, viespi

- Se freacă bine de tot locul înțepat cu sare și se ține apoi sub apă rece. Astfel nu se va umfla. În caz de înțepătură în zona capului și în special a gâtului, urgent se va duce persoana respectivă la spital (persoana poate muri prin sufocare).

Lipsa poftei de mâncare

- Ceai de țintaură, câte o cană dimineața pe stomacul gol.
- Cură de citrice.
- Cură de sucuri de fructe.
- Multă activitate fizică.
- Program de viață regulat.
- Aerisirea corespunzătoare a camerei.

Menstruații abundente, dereglări de ciclu, dereglări înainte de menopauză

- Ceai de crețișoară sau traista-ciobanului. Citește cu atenție indicațiile de la aceste plante medicinale (în continuare)! Se consultă medicul, poate fi o afecțiune serioasă.

Menstruații dureroase

- Cu 10 zile înainte de ciclu, în fiecare dimineață, pe stomacul gol, ceai de coada-șoricelului – 1 cană, infuzie. Atenție, uneori întârzie ciclul 1-3 zile.

Negi

- Foarte utilă planta numită rostopască. Se rupe un vrej și se scurge pe negul respectiv sucul lăptos portocaliu în stare proaspătă. Rezultatele sunt rapide, în 2-3 săptămâni de aplicații repetate. Se procedează astfel de 2-3 ori pe zi.

Răceli, guturai

- Împachetări (descrise la febră).
- Lichide multe, îndulcite cu miere.
- Ceai de soc (produce transpirație).

- Sucuri de fructe (naturale) – bogate în vitamina C (lămâi, portocale, grepfrut), îndulcite cu miere.
- Aerisirea frecventă a camerei (altfel bolnavul se recontaminează cu propriii microbi răspândiți în aerul din încăpere).

Răgușeli

- Comprese calde (chiar fierbinți) uscate la gât.
- Gargară cu ceai de turiță mare.
- Pauză vocală.
- Lichide călduțe îndulcite cu miere.
- Multe fructe citrice.
- Revitaminizare și remineralizare a organismului în general (cure de sucuri sau o cură cu ceai de coada-calului).

Răni deschise, tăieturi

- Se spală bine locul cu ceai de mușețel, coada-șoricelului sau pelin. Dacă sângerează, atunci se ține sub apă rece sau se comprimă artera din apropiere, împiedecând trecerea sângelui spre locul respectiv în mare măsură.

Sângerări nazale

- Bolnavul culcat, cu capul pe spate; se pune un dop de vată sau pansament steril în nara care sângerează.
- Rezultate foarte bune: un tampon îmbibat în ceai concentrat de traista-ciobanului sau suc de traista-ciobanului, planta proaspătă.
- Neapărat se va consulta medicul, poate fi simptomul unei boli grave.

Scurgeri vaginale, mâncărimi genitale, leucoree, infecții cu candida, trichomonas

- Spălături locale cu ceai concentrat (4 linguri plantă la 1 litru apă) din una din următoarele plante: pelin, gălbenele, conuri de hamei, coada-calului, coada-șoricelului.

- Spălăturile vor fi făcute și de partener care este infectat și el.
- Igienă genitală foarte riguroasă! Băi locale cu apă și săpun de 2-3 ori pe zi și neapărat după actul sexual.
- Repaus sexual până la vindecare.
- Preventiv: evitarea actelor sexuale consecutive, la scurte intervale de timp, unul după celălalt, și de lungă durată.

Vânătăi, dureri de oase, dureri ale organelor interne

- Aplicații locale de frunze de varză crudă zdrobită bine sau cartofi cruzi tăiați felii subțiri. Deasupra se pune o cârpă de protecție pentru a nu se murdări lenjeria.

PLANTE MEDICINALE UZUALE

În cele ce urmează prezentăm, pe scurt, câteva plante medicinale a căror acțiune este bine să o cunoaștem. Sunt prezentate ceva mai detaliat câteva plante a căror acțiune, deși extrem de benefică, nu a fost suficient valorificată.

Precauții:

- Utilizați plante medicinale numai din surse sigure.
- Pe cât posibil procurați-vă un atlas botanic.
- Atunci când le culegeți personal, asigurați-vă că ați identificat bine planta dorită.
- Întrebați când nu cunoașteți!
- Culegeți numai din zone nepoluate!
- Fiți conștienți că multe plante sunt toxice!
- Nu dați crezare oricărei păreri despre o anumită plantă! Ceea ce face bine cuiva e posibil să omoare pe altcineva!
- Nu beți mai mult de 1-2 căni pe zi. Rareori este nevoie de 3 căni pe zi.
- Când faceți o cură de un anumit ceai, citiți foarte atent indicațiile și contraindicațiile lui.
- Procurați-vă cât mai multe cărți despre plante medicinale și confruntați părerile a mai multor autori. În zilele noastre,

datorită expansiunii puternice a industriei farmaceutice, multe plante medicinale de valoare deosebită, dovedită de-a lungul secolelor și chiar mileniilor, sunt denigrate pentru că utilizarea acestora de masele de oameni constituie un puternic concurent al comerțului cu medicamente foarte scumpe. Să trăiască toate concernele farmaceutice din lume, dar să trăim și noi, oamenii de rând, care trebuie să ne protejăm sănătatea și viața, iar plantele medicinale au fost și ne vor fi întotdeauna un mare ajutor.
- Fiți conștienți că rezultatele curelor de ceaiuri de plante medicinale apar, de regulă, după ceva timp, ele nu au efectul imediat al medicamentelor.
- A se consulta medicul, în special pentru afecțiunile mai serioase.

Plantele medicinale se folosesc ca:

Infuzie – prin infuzare se prepară ceaiurile din frunze și flori de plante. Planta respectivă, uscată și mărunțită, se pune în apă clocotită, se oprește focul, se pune un capac peste vas și se lasă 15 minute. Apoi se strecoară și se bea lichidul sau se folosește în uz extern, în funcție de afecțiune și recomandări.

Decoct – înseamnă fierberea plantei 3-15 minute. Astfel se prepară ceaiurile din rădăcini și fructe de plante. După ce planta fierbe 3-15 minute, se oprește focul, se pune capacul și se lasă 15 minute. Se strecoară și se folosește lichidul. Exemplu de decoct: ceai de măceșe sau de tătăneasă.

Pulbere – planta uscată și mărunțită se dă prin râșnița de cafea, se cerne apoi pentru îndepărtarea resturilor mai mari și se pune la păstrat într-un borcănel uscat, cu capac, păstrându-se la loc uscat și întunecos.

Infuzii concentrate (folosite în uz extern) – 30-100 g plantă uscată la 1-2 l apă clocotită. Se folosesc în spălături sau băi locale, uneori generale. Întotdeauna înainte de aceste băi cu plante medicinale se face o baie de curățenie.

AFINUL *(Vaccinium mirtillus)*

Fructele proaspete ajută la regenerarea vaselor de sânge, la normalizarea glicemiei, refacerea purpurei retinei, neutralizarea infecțiilor intestinale și protejează organismul împotriva radioactivității. Sunt excelente pentru întărirea imunității și vitaminizante de excepție.

Utile sunt însă și fructele uscate din care se prepară decocturi; de asemenea, ceaiul din frunze uscate de afin este util ca gargară în stomatite.

CĂTINA *(Fructus hippophae)*

Ceaiul de fructe de cătină albă este un vitaminizant de excepție (vit. A și C), fiind recomandat în special iarna și primăvara devreme. Este, de asemenea, recomandat în stări de oboseală, surmenaj, în tratamentul rănilor care se vindecă greu, în diaree, reumatism, boli de piele, urticarie. Ceaiul se prepară ca decoct ușor (fierbere 1-3 minute) a unei linguri de fructe uscate la 1 cană de apă. Se beau 2 căni pe zi în cure de 10 zile, cu pauză de 1 săptămână.

COADA-CALULUI *(Equisetum arvense)*

Extrem de bogată în minerale, această plantă consolidează oasele și dinții (prin conținutul foarte mare în siliciu care ajută la formarea colagenului), protejează inima și vasele de sânge, apără aparatul respirator împotriva infecțiilor și reface țesuturile distruse în cazul bronșitei, pneumoniei sau tuberculozei și constituie un excelent stimulent și dezinfectant pentru aparatul urinar. De asemenea, este un puternic antihemoragic, fiind util în anemia posthemoragică.

Intern se poate administra ca infuzie sau pulbere. Infuzia se prepară dintr-o lingură de plantă mărunțită la 1 l apă. Cel mai bine se asimilează însă ca pulbere. **Pulberea** se obține prin măcinarea plantei uscate cât mai fin, cu râșnița electrică. Pulberea obținută se pune într-un borcănel cu capac și se păstrează la loc uscat și întunecos. Se ia de 3 ori pe zi, câte o linguriță rasă, pe stomacul gol. Atât infuzia, cât și pulberea se folosesc în cure de 3 săptămâni,

cu o săptămână de pauză. Pentru afecțiuni mai severe, curele durează 2 luni, cu pauză 2 săptămâni.

Extern se folosește ca băi de șezut. Lichidul pentru aceste băi se prepară astfel: 100 g plantă mărunțită se lasă peste noapte în 1 litru apă, a doua zi se dă un clocot, se strecoară și se adaugă în apa pentru baie (cam 7 l). Baia trebuie să fie fierbinte, iar lichidul trebuie să acopere rinichii. Durata băii: 20 de minute, după care bolnavul trebuie să stea 1 oră în pat, învelit bine ca să transpire. După câteva băi, starea bolnavului se ameliorează, uneori chiar după prima baie. Lichidul pentru baie se poate refolosi de 1-2 ori, reîncălzindu-se.

Utilizări:

Infuzie (1-3 căni/zi) în: cistite, incontinență urinară, nisip la rinichi și alte afecțiuni renale, bronșită cronică și TBC, infecții de natură foarte diversă, depresii, manii, accese de furie etc.

Gargară cu infuzie: amigdalite, inflamații ale mucoasei bucale, stomatite, sângerări ale gingiei.

Pulbere: pentru remineralizarea generală a organismului (conține mult calciu și magneziu care se asimilează foarte bine), în fracturi, pentru consolidarea oaselor, în osteoporoză, reumatism, anemii, contra infecțiilor, dureri articulare, pentru prevenirea și vindecarea aterosclerozei (prin efectul protector asupra vaselor de sânge), în hipertensiune și boli de inimă, în ulcere gastrice și duodenale cure de 2-3 luni.

Băi de șezut: cistite și alte afecțiuni renale, sciatică, discopatii, dureri ale coloanei vertebrale, scurgeri vaginale. Efecte foarte bune în dureri de mijloc!!

Băi de picioare: pentru picioare ce transpiră abundent și urât mirositoare.

Cataplasme cu coada-calului: 2-3 tulpini de coada-calului umezite 2-3 ore în apă caldă se pun pe locul afectat (dureros, inflamat, umflat, etc.), se acoperă cu un tifon și se lasă 1 oră.

Kneipp denumea coada-calului „planta care vindecă 1000 de afecțiuni". Botanismul Richard Willfort susține că planta are un

puternic efect anticancerigen, tratamentul mai îndelungat cu ceai de coada-calului stopând și chiar eliminând tumorile canceroase.

Precauții: a nu se administra copiilor timp de mai mult de 2 săptămâni datorită conținutului mare de siliciu organic.

COADA-ȘORICELULUI *(Achillea millefolium)*

Este o plantă medicinală cu efecte deosebite, în special pentru afecțiunile femeilor, indiferent de vârstă. Terapeutul Kneipp spunea: „De multe necazuri ar fi crutațe femeile, dacă ar recurge din când în când la coada-șoricelului".

Se folosesc florile și frunzele, planta fiind culeasă pe soare puternic, pentru că atunci este mai mare conținutul de uleiuri volatile care îi conferă puterea de vindecare.

Se folosește în uz intern ca infuzie (1-2 căni pe zi) și în uz extern – băi de șezut și spălături vaginale.

Infuzie (1 l-ță plantă mărunțită la 250 ml apă):

- în afecțiuni renale – cistite, incontinență urinară, nisip la rinichi,
- în afecțiuni genitale la orice vârstă – în tinerețe, dacă ciclu menstrual întârzie să apară; împotriva durerilor mari din timpul ciclului (se bea cu 10 zile înainte de ciclu câte 2 căni pe zi, înainte de mese); înainte de menopauză; în timpul menopauzei; pentru diferite afecțiuni ale organelor genitale – inflamații și infecții ale ovarelor, chisturi, fibroame, etc.
- în afecțiuni ale aparatului digestiv: ulcere gastrice și duodenale, pentru stimularea poftei de mâncare, boli ale ficatului și bilei, împotriva constipației,
- în alergii,
- pentru regenerarea sângelui,
- în migrene.

Băi de șezut (fierbinți) (100 g plantă la 7 l apă, infuzie): afecțiuni renale.

Spălături vaginale: scurgeri vaginale.

CRETIȘOARA ***(Alchemilla vulgaris)***

Este o altă plantă cu rezultate excepționale pentru afecțiuni în principal specifice femeilor, fiind chiar denumită *planta-leac pentru femei*. În limba germană, se numește chiar „Frauenmantel" sau „Fauenhilf".

Planta este un antihemoragic de excepție. Această proprietate a plantei o face extrem de utilă femeilor aflate în preajma menopauzei, când apar hemoragii neobișnuite, neregulate, uneori extrem de abundente, care sperie femeia. Cu pulbere de crețișoară administrată în doze șoc, 2-3 linguri pe zi, hemoragia uterină este oprită aproape complet. Același remediu este posibil de utilizat și la femeile care au ciclu cu sângerări mult prea puternice și abundente (hipermenoree). Pulberea, obținută prin măcinare cu râșnița electrică de cafea, din vârfuri înflorite și flori de crețișoară, se ia câte 3-4 lingurițe rase pe zi.

Crețișoara este utilă femeilor de orice vârstă: la începutul pubertății, împreună cu coada-șoricelului (în părți egale), poate ajuta la apariția ciclului în cazul când acesta, deși vârsta fetei o cere, nu apare din diverse motive; la femeile de orice vârstă, pentru tulburări menstruale de diverse cauze, în scurgeri vaginale, în afecțiuni ale organelor pelviene și indispoziții specifice; efecte deosebite în prevenirea și tratarea fibroamelor uterine.

Efectul antihemoragic este însă folosit și în alte situații, de exemplu, după o extracție dentară, după mai multe clătiri ale gurii cu ceai (infuzie) de crețișoară, rana se închide în cursul unei zile. De asemenea, orice rană se poate spăla cu ceai de crețișoară și efectele sunt benefice.

Crețișoara este foarte utilă în orice slăbiciune a mușchilor, în atrofiile musculare. Împreună cu traista ciobanului, este utilă chiar și în prolaps anal, prolaps uterin și hernii inghinale, chiar și în scleroza multiplă. În aceste cazuri, se consumă 3 ceaiuri pe zi din aceste două plante combinate și se fac, de asemenea, băi locale cu ceai mai concentrat din aceleași plante. De asemenea, medicina populară susține efecte deosebite ale crețișoarei pentru întărirea mușchiului inimii, afectat în diferite boli.

Pentru femeile care au tendința de a pierde sarcina, crețișoara este foarte utilă pentru fortificarea uterului și fixarea sarcinii. Este bine ca tratamentul să se facă preventiv, înainte de apariția sarcinii. O cură de 2-3 săptămâni de infuzie de crețișoară, 1-2 căni pe zi, este utilă în acest sens, tratamentul putându-se repeta după o pauză de 1 săptămână. Lăuzele, de asemenea, pot beneficia de acest ceai, pentru fortificarea organelor și a musculaturii pelviene, solicitate prin naștere, folosindu-l timp de 1 săptămână, 1-2 căni pe zi, infuzie.

Ceaiul este util și în anemii, insomnii, diabet.

Planta proaspătă, zdrobită și folosită drept compresă, este utilă în răni, înțepături, tăieturi.

Mod de folosire:

Pulbere – planta uscată, mărunțită se pune în râșnița de cafea și se face din ea o pulbere fină.

Infuzie – 1 linguriță cu vârf de plantă uscată, mărunțită, la 0,5 l apă clocotită. Se acoperă vasul, se lasă 15 minute, se strecoară și se bea în funcție de afecțiune.

GĂLBENELELE *(Calendula officinalis)*

Uz intern (1 l-ță plantă la o cană de apă): în ulcer gastric și duodenal, boli ale ficatului și vezicii biliare, infestări cu paraziți intestinali (giardia), pentru calmarea durerilor menstruale. Se beau 2 ceaiuri pe zi, în cure de cel mult 3 săptămâni, cu 1 săptămână de pauză.

Uz extern (infuzie concentrată cu 4 linguri plantă la 1 l apă): spălături vaginale în infecții cu *Tricomonas vaginalis*; pentru tratarea rănilor, arsurilor, degerăturilor și a ulcerațiilor. Alifia de gălbenele se folosește atât în scop vindecător (inflamații, răni, ulcerații), cât și ca produs cosmetic.

MENTA *(Mentha piperita)*

Infuzia de mentă se folosește în diaree, greață, vărsături, în boli ale vezicii biliare, în dureri abdominale de diferite cauze. Ceaiul se folosește neîndulcit.

Atenție: A nu se folosi ca ceai alimentar, deoarece produce obișnuință, și în acest caz, în caz de diaree, nu mai are efectul așteptat.

MUȘEȚELUL *(Matricaria chamomilla)*

Este o plantă cu utilizare aproape universală, proprietățile sale fiind multiple. Este antiinflamator, cicatrizant, antispasmodic, analgezic, antibactericid și antihistaminic.

Ca infuzie (1 l-ță plantă la 250 ml apă), în uz intern, se folosește în: gastrite, ulcere gastrice și duodenale, colite, infecții urinare, boli ale ficatului, pentru stimularea poftei de mâncare, cu efect liniștitor în caz de supărări, în gripe, răceli, tuse, alergii, etc. În uz extern, această infuzie se folosește în afecțiuni ale ochilor, ulcere, inflamații – spălări locale și comprese călduțe.

O infuzie mai concentrată (4-6 linguri plantă la 1 l apă), ca gargară, se folosește în afte și gingivite; de asemenea, în uz extern, această infuzie concentrată se folosește pentru spălarea rănilor, tăieturilor, arsurilor și a hemoroizilor.

În uz extern, mușețelul se folosește la clătirea părului blond. De asemenea, mușețelul are un efect liniștitor asupra întregului organism, dacă se pune în apa pentru baie o infuzie concentrată din 200-300 g mușețel la 3 l apă clocotită.

PĂPĂDIA *(Taraxacum officinale)*

Se folosește în boli de ficat și ale vezicii biliare, ca diuretic în bolile de rinichi, ca depurativ primăvara în cura de detoxifiere a organismului și în cure de slăbire.

SALVIA *(Salvia officinalis)*

Uz intern (infuzie): efect de fortificare a întregului organism; utilă împotriva transpirațiilor abundente, a bufeurilor, împotriva balonărilor, în boli de ficat, în inflamații ale pielii și mucoaselor, este un bun expectorant.

Uz extern (gargară): amigdalite, faringite, abcese dentare (focare de puroi), boli ale cavității bucale.

Atenție: Nu se administrează femeilor care alăptează, deoarece scade cantitatea de lapte.

SOCUL *(Sambucus nigra)*

Ceaiul de flori de soc este folosit în răceli, guturai, stări gripale, nevralgii, reumatism, bronșite, infecții urinare.

SUNĂTOAREA *(Hypericum perforatum)*

Este antidepresivul natural cel mai folosit, fiind utilă în stări depresive, de anxietate, în tulburările de menopauză, în tulburări emoționale, etc. Este benefică și în afecțiuni ale ficatului, vezicii biliare, în ulcer gastric și în colite. Se beau 2-3 căni pe zi, infuzie de 1-2 lingurițe plantă uscată la o cană de apă. Pentru depresii, tratamentul durează 2 luni, cu pauze de 2 săptămâni.

Atenție: nici un tratament nu trebuie să dureze mai mult de 2 luni, întrucât pot apărea dureri de cap, nevralgii și sensibilitate exagerată la lumină.

TĂTĂNEASA *(Symphytum officinale)*

De la această plantă se folosește, cu efecte deosebite, rădăcina uscată și mărunțită.

Uz intern: decoct 1 l-ță rădăcină la 1 cană apă, lichidul folosindu-se ca expectorant și, de asemenea, în ulcerul duodenal.

Uz extern: decoct concentrat; se folosește rădăcina, după ce a fiert 3 minute, într-o compresă care se aplică pe locul dureros, în entorse, luxații și fracturi.

Atenție: planta a fost incriminată pentru efecte cancerigene, lucru care însă nu s-a putut dovedi; dimpotrivă, medicina tradițională o folosește de mult timp în numeroase afecțiuni și chiar împotriva tumorilor. Cine are rețineri să nu o folosească!

TEIUL *(3 specii:Tilia cordata, Tilia platyphylos și Tilia tomentosa)*

Se folosește ca ceai în afecțiuni respiratorii (răceli, gripe, bronșite), cât și ca un sedativ nervos în stări de tensiune psihică și insomnii. În caz de insomnie, se bea neapărat o cană și înainte de culcare seara. De obicei, se folosesc 2-3 căni pe zi.

TRAISTA-CIOBANULUI *(Capsella bursa-pastoris)*

Considerată în general o buruiană incomodă, planta este deosebit de valoroasă. Se folosesc frunzele și florile.

Se folosește cu succes în toate tipurile de hemoragii: nazale, stomacale, intestinale, uterine (în metroragii – hemoragii uterine neregulate). Pentru menstruațiile abundente, este extrem de utilă, bându-se timp de 10 zile, înainte de venirea ciclului, 1 cană pe zi, infuzie de 1 l-ță plantă la 250 ml apă clocotită. Același ceai servește și la reglarea ciclului pe parcursul pubertății. Planta este foarte utilă și în tulburările de ciclu dinaintea menopauzei, când sunt utile cure de 2 căni pe zi, timp de 1 lună.

Pentru hemoroizii care sângerează, se fac băi locale cu infuzie de traista-ciobanului.

Pentru sânii inflamați ai mamelor care alăptează, sunt utile spălături locale cu infuzie călduță din această plantă. De asemenea, se pot utiliza comprese calde cu același ceai.

Planta este utilă și pentru reglarea circulației sângelui, fiind indicată atât în hipertensiune arterială, cât și în hipotensiune. Se folosesc 2 căni pe zi, de obicei în cure de 2 săptămâni.

Ca și crețișoara, are efecte deosebite în atrofiile musculare, cel mai bine fiind utilizată ca tinctură obținută din planta proaspătă, cu care se fricționează zona. Tratamentul durează 6-8 săptămâni, rezultatele fiind foarte bune în special în hernii inghinale, prolaps anal.

Atenție: ceaiul din această plantă se folosește cu precauție de către cei ce au tendința de formare de cheaguri de sânge!

TREI FRAȚI PĂTAȚI *(Viola tricolor arvensis)*

Se folosește întreaga plantă, fără rădăcină, ca infuzie în: alergii, eczeme, urticarie, acnee, furunculoză. 2 ceaiuri pe zi, în cure de 1-2 luni, întrerupte de perioade de pauză de 2-3 luni.

TURIȚA-MARE *(Agrimonia eupatoria)*

Are efect vindecător în toate inflamațiile gurii și ale gâtului, folosindu-se ca gargară. Persoanele care, prin profesia lor vorbesc mult sau cântă mult, ar trebui să facă adesea gargară cu infuzie de turiță-mare.

În uz intern, favorizează eliminarea secreției biliare, descongestionând ficatul. De asemenea, ajută la eliminarea calculilor renali și biliari. Are acțiune astringentă, fiind folosită în diaree. Calmează mâncărimile din stările alergice. Se beau 1-2 căni pe zi, pe stomacul gol.

URZICA *(Urtica dioica)*

Este una din cele mai valoroase plante medicinale datorită efectelor sale regeneratoare și detoxifiante asupra organismului. Pentru rezultate de succes se vor folosi numai plantele foarte tinere (frunzele cât și toată partea aeriană a plantei), cele mature fiind evitate, deoarece pot fi chiar toxice.

Planta conține multe vitamine : provitamina A, vitamina B2, C, K etc. Și, de asemenea, valoroase săruri minerale: de fier, magneziu, sodiu, potasiu etc.

Urzica are următoarele proprietăți:

- hematopoetice (stimulează formarea globulelor roșii)
- detoxifiante (curăță sângele)
- hemostatice (oprește sângerările)
- cicatrizante (vindecă rănile)
- imunoprotectoare (întărește rezistența organismului față de boli)
- remineralizante și antianemice (prin conținutul mare în săruri minerale)

- antidiareice
- diuretice (contribuie la eliminarea acidului uric din organism)
- hipoglicemiante (stimulează secreția de insulină în pancreas)
- antiinflamatoare
- antibactericide
- antialergice
- expectorante, antitusive
- de stimulare a circulației sângelui
- stimulează secreția bilei, a pancreasului, cea gastrică și intestinală, stimulează digestia în general.

Utilizări (sub formă de infuzie, 1 lingură plantă la 250 ml apă clocotită), 2-3 ceaiuri pe zi:

– anemii: alături de cătină, coada-calului

– alergii, rinite alergice, erupții alergice pe piele, astm bronșic: împreună cu trei frați pătați și coada-șoricelului

– diaree, dizenterie

– artrite, reumatism și gută (datorită efectelor antiinflamatoare și eliminării de acid uric)

– diabet: alături de dud și afin

– sângerări nazale, ale gingiilor

– afecțiuni ale pielii (datorită efectelor depurative)

– afecțiuni ale inimii și ale vaselor de sânge

– afecțiuni renale (acțiune diuretică).

Studiile recente aduc în atenție efectele benefice ale urzicii în afecțiuni ale prostatei, cât și efectele ei antivirale. De asemenea, este tot mai mult luată în considerație în prevenirea cancerului.

Rezultatele cele mai bune se obțin prin folosirea de pulbere de urzică (urzică uscată dată prin râșniță și apoi cernută), din care se ia câte o linguriță cu vârf cu jumătate de oră înainte de masă.

În uz extern – urzica se folosește pentru tratarea plăgilor superficiale, a eczemelor și a urticariei, prin spălări locale cu infuzie mai concentrată.

O utilizare foarte benefică este împotriva căderii părului și a mătreții, caz în care se folosește o infuzie din urzică, rădăcină de

brusture și frunze de mesteacăn, în părți egale. Părul se clătește cu acest ceai, după spălarea obișnuită. Se mai poate fricționa pielea capului cu tinctură de urzică.

Curele de revigorare și detoxifiere se folosesc primăvara devreme, cu frunze tinere infuzate (1 lingură plantă la o cană apă) sau o linguriță plantă uscată la o cană de apă, 2-3 căni pe zi timp de 1 lună. Apoi se face pauză 2 săptămâni. Curele mai îndelungate pot fi toxice.

Pulberea de urzici mai poate fi folosită ca adaos la mâncare, cu efect remineralizant, detoxifiant. În acest caz, pulberea se păstrează în borcănele mici, închise cu capac, la loc uscat și întunecos, din care se adaugă la mâncare câte o linguriță.

Capitolul VI

SECRETE MICI – EFECTE MARI

„Femeia înțeleaptă își zidește casa ...”
(Proverbe 14,1)

Alimentație

- Legumele se curăță și se spală numai înainte de a fi gătite, altfel își pierd vitaminele.
- Dacă se consumă o salată de legume crude (varză, salată verde, sfeclă roșie, andive etc.) înainte de masă (masa de prânz), alcalinitatea se păstrează, chiar dacă se vor consuma alimente cu pH mai acid.
- Leguminoaselor (fasole, soia, mazăre, linte), li se adaugă sare numai la sfârșit, când este gata mâncarea, altfel se întăresc.
- Bananele se păstrează într-un loc uscat, destul de rece (de exemplu în cămară), învelite în hârtie, nu în frigider.
- Dacă ați sărat prea mult mâncarea, puneți în ea doi cartofi cruzi, mai dați o dată mâncarea în fiert și aceștia vor extrage mult din sarea din mâncare.
- Nu cumpărați niciodată conserve sau borcane cu partea de sus umflată, conținutul este sigur alterat.
- La orice produs cumpărat, verificați data fabricației și data expirării, cât și conținutul (în E-uri, aditivi alimentari, etc.).
- Amestecați în mâncare numai cu linguri sau palete de lemn. Lingura de metal schimbă gustul mâncării, metalul fiind atacat de acizi.
- Maioneza nu se taie, dacă se pune de la început în ea un cartof fierbine (imediat după ce a fost luat de pe foc de la fiert).

- Mălaiul se păstrează foarte bine, mai ales atunci când nu este bine uscat, punând în punga sau vasul în care se păstrează puțină sare grunjoasă care va absorbi umezeala.
- Ceapa nu se rade pe răzătoarea de metal, pentru că se amărăște. Cel mai bine se toacă fin cu cuțitul.
- Pastele făinoase nu se vor lipi între ele la fiert, dacă se pune în apa de fiert 1-2 picături de ulei.
- Pâinea se păstrează cel mai bine în congelator, în pungi de plastic. Se scoate din timp pentru a se dezgheța înainte de folosire.

Treburi gospodărești, diverse

- Culorile covoarelor se înviorează, dacă se șterg după ce se bat sau se aspiră cu o cârpă înmuiată în soluție de oțet: 200 ml/1 litru apă sau într-o soluție de amoniac: 1 lingură la 1 litru de apă.
- Covoarele nu se bat pe partea cu puf, ci pe dos (altfel praful intră și mai mult în covor).
- Mătura este mai rezistentă dacă înainte de folosire se ține la înmuiat 1 oră în apă cu sare.
- Firele de păianjen se curăță învelind mătura cu o cârpă moale, care se fixează bine și se șterg firele de păianjen dinspre colțurile pereților spre interior.
- Sticlele și borcanele nu crapă atunci când punem în ele un conținut fierbinte, dacă le așezăm pe o tavă de metal.
- Ceea ce se depune pe talpa fierului de călcat se curăță ușor, dacă o frecăm cu o cârpă înmuiată în apă cu sare de bucătărie.
- Mileurile, dantelele fine de bumbac și macrameurile se apretează cu o soluție de apă + zahăr 5%.
- Pentru ca îmbrăcămintea de lână (bluze, pulovere) să nu fie atacată de molii, puneți în apa de clătit puțin oțet.
- Încălțămintea strâmtă se lasă, dacă înainte de a o purta se pune în interior o cârpă înmuiată în oțet sau spirt medicinal.

- Petele de pastă de pix dispar, dacă se pulverizează locul respectiv cu fixativ pentru păr. Petele dispar imediat.
- Petele de rugină ies astfel: se presară pe locul respectiv suc de lămâie, deasupra se așază o cârpă înmuiată în apă rece, stoarsă bine și apoi se calcă locul cu fierul de călcat încăzit.
- Petele de sânge ies spălându-se îmbrăcămintea respectivă cu apă rece. Niciodată nu se spală cu apă caldă.
- Rufele care nu trebuie călcate nu se storc la spălat. Se scutură bine și se pun la uscat pe umeraș.
- Dunga pantalonilor durează mai mult, dacă se calcă mai întâi cu o cârpă înmuiată în soluție de apă cu oțet (1/10) și apoi se calcă cu o hârtie umezită.

Capitolul VII

RELAŢIILE DIN FAMILIE

„Cuvintele prietenoase sunt ca un fagur de miere, dulci pentru suflet și sănătoase pentru oase". (Proverbe 16,24)

a. Aspecte generale

Familia este locul în care membrii acesteia își pot găsi resursele pentru a face față acestei vieți. Este locul în care căutăm înțelegere atunci când suntem obosiți sau descurajați; este locul unde „ne încărcăm bateriile" pentru un nou asalt în viață, în ziua care urmează.

Pe parcursul acestei cărți, am prezentat diferite aspecte legate de viața în cămin care ne afectează viața. A mai rămas unul, cel care constituie subiectul acestui capitol, și dacă a rămas mai la urmă, nu înseamnă nicidecum că este mai puțin important. Dimpotrivă. Inima omului tânjește în primul rând după înțelegere, părtășie, iubire și omul este gata mai degrabă să renunțe la mâncare sau la confort pentru a beneficia de acestea.

Domeniul acesta este foarte vast și, indiscutabil, nu poate fi cuprins într-o carte cu profilul celei de față. Am ales totuși să ating anumite elemente, pe care le consider strict necesare pentru cunoștința oricărei familii.

Relațiile din familie trebuie să se bazeze înainte de orice pe respectul reciproc – între soți, între părinți și copii, copii și părinți; să pornească de la ideea că înaintea lui Dumnezeu toți oamenii sunt egali, indiferent de vârstă, sex, afecțiunile de care suferă (de exemplu handicapuri fizice, psihice etc.), pregătirea intelectuală

etc. Dacă Dumnezeu le-a conferit bărbaților statutul de cap al familiei, aceasta nu înseamnă că ei sunt și stăpâni ai soțiilor și copiilor lor. Aceștia, la rândul lor, sunt și ei ființe libere, create de Dumnezeu, cu posibilitatea dezvoltării armonioase, în funcție de ceea ce ei înșiși hotărăsc și de felul cum sunt dotați. Sclavia socială a fost desființată, însă, din păcate, există atât de multe familii în care aceasta persistă. Femeile, la rândul lor, considerate ca „sexul slab", nu trebuie să abuzeze de „slăbiciunea" lor.

Copiii sunt datori să asculte de părinții lor în limitele pe care Biblia le prezintă foarte clar (copiii nu trebuie să facă niciodată lucruri pe care Scriptura le interzice, chiar dacă părinții le cer acest lucru sub amenințare; ca exemplu, menționez aici doar cazurile acelor părinți care își trimit copiii să fure, în timp ce ei, părinții lor, nu muncesc, sau ale acelor mame care își învață fetele să se prostitueze pentru a duce o „viață mai ușoară"). Deci, copiii sunt datori să-și respecte părinții, însă ascultarea va merge doar până la limita pe care o cere Dumnezeu, și aceasta este valabil indiferent de vârsta copilului.

Pentru ca fiecare membru al familiei să se poată dezvolta armonios, el trebuie să fie înconjurat cu dragoste și înțelegere de ceilalți membri ai acesteia. Aici comunicarea are rol esențial. Familiile în care membrii comunică au succes în viață. Să nu uităm că a comunica nu înseamnă doar a vorbi mult și des unii cu alții.

Comunicarea este verbală și non-verbală; ea are diverse trepte. Când ca este superficială, relațiile din familie au de suferit. Desigur, benefică este comunicarea cea mai profundă, care merge până la împărtășirea celor mai intime gânduri, sentimente, aspirații. Cele mai multe familii sunt deficitare, deoarece comunicarea lor se rezumă la discuții de felul: „Cine cumpără pâine astăzi?", „Ce notă ai luat la matematică?", „Ți-a fost frig astăzi?", „Cum s-a purtat șeful cu tine?", „Ce ne faci de mâncare azi?" etc.

O astfel de comunicare rămâne la cel mai superficial nivel și este, de fapt, o jignire și o frustrare pentru ceilalți membri ai familiei, care ar dori o comunicare de calitate.

De regulă, se întâmplă că cei mai nemulțumiți de felul cum merge familia sunt tocmai aceia care folosesc o astfel de comunicare. Aceștia trebuie ajutați. Este nevoie de o comunicare de calitate, nu doar cantitativă.

O altă problemă care afectează mult familia o constituie felul cum sunt împărțite treburile în gospodărie. Un fapt de-acum unanim recunoscut este că femeia, mama, soția, este cea mai împovărată dintre toți membrii familiei (în general, există și excepții în care lucrurile stau altfel). Este nedrept ca femeia să facă toate treburile casei. Pentru a îndrepta această stare de lucruri este bine să existe o evidență a treburilor care trebuie făcute în gospodărie și toți să participe în mod egal, inclusiv soțul și copiii, de la vârsta cea mai fragedă. Acest lucru va fi benefic pentru toți. Treburile vor fi terminate într-un timp mai scurt, iar timpul liber, rămas disponibil, poate fi folosit pentru activități plăcute, recreative, petrecute împreună, cât și de fiecare în parte, după cum se dorește.

b. Consiliul familiei

„Un cuvânt spus la vremea potrivită este ca niște mere de aur într-un coșuleț de argint."
(Proverbe 25,11)

Este ideal ca în fiecare familie să se întrunească periodic consiliul familiei. Ce este acesta și din cine este alcătuit? Consiliul familiei este alcătuit din toți membrii familiei care locuiesc în aceeași casă (părinți, copii, bunici, etc.) Indiferent de vârsta copiilor, și aceștia trebuie incluși în consiliul familiei.

Care este rostul acestuia?

La timpul stabilit de comun acord – de exemplu o dată pe săptămână – să zicem duminica dimineața, la o oră stabilită de comun acord, când toți sunt acasă, familia se adună laolaltă pentru a discuta și a face planuri împreună. În ce fel? Se alege pentru fiecare ocazie câte un moderator al discuției, toți trebuie să facă aceasta, pe rând, mama, tata și copiii (după 12 ani). Se va discuta ce s-a realizat săptămâna care a trecut – se poate face în aceste

momente o rugăciune de mulțumire, deoarece Dumnezeu a fost Cel care a dat izbânda, și de asemenea se vor discuta neajunsurile, deficiențele perioadei trecute. În cadrul acestor discuții, fiecare va avea dreptul la cuvânt, fără a fi întrerupt. Sunt utile discuțiile calme, nepătimașe, prin care fiecare să aibă ocazia de a spune ce a oferit el celorlalți, ce a primit din partea celorlalți și invers, dacă a fost împovărat cu prea multe treburi, dacă a fost maltratat (este vorba numai despre relațiile dintre membrii familiei). După ce toți se ascultă reciproc (atenție! nu uităm că toți suntem egali, avem aceleași drepturi la viață; nici tatăl, nici mama nu au dreptul să spună: „tu să taci, nu ai dreptul că te plângi de nimic, atâta vreme cât eu îți dau de mâncare și te îmbrac"), se vor discuta cu calm și înțelepciune posibile soluții. Eventual, poate exista un caiet în care să se consemneze hotărârile luate împreună și să se urmărească respectarea lor.

Desigur, veți spune poate, acest lucru este o iluzie, nu se poate realiza în practică. Tocmai experiența practică este aceea care demonstrează că familiile în care se procedează astfel cu regularitate, discutându-se păsurile fiecăruia, îndreptându-se relele existente și programându-se clar îndatoririle gospodărești ale fiecăruia, sunt familiile cele mai împlinite, cu cel mai mult succes în viață, cu cele mai puține neînțelegeri și certuri, care dau societății oameni integri, oameni responsabili, oameni demni. Și încă un lucru, foarte demn de luat în considerație, căminurile de acest fel constituie un cadru ideal pentru dezvoltarea copiilor. Aceștia sunt educați corespunzător, se simt iubiți, acceptați și priviți așa cum privește Dumnezeu pe orice om: o valoare deosebită, un potențial deosebit, o ființă pentru care cerul a făcut sacrificiul suprem prin jertfirea lui Isus, pentru ca omul să poată ajunge să se bucure în final de viața edenică, după ce răul și păcatul vor fi eradicate complet din univers prin evenimentele care vor avea loc.

Dacă o astfel de măsură, de ordin foarte practic, cum este consiliul familiei, nu este luată în seamă sau este disprețuită, urmările vor fi: despotism (de regulă soțul sau tatăl „taie și spânzură"; el hotărăște

totul: și ce mâncare trebuie gătită, și coafura fiicei de 17 ani, și prietenii fiului de 18 ani etc.); dezordine în casă (treburile se vor face la întâmplare, fiecare va face ce vrea și ce îi convine, mănâncă ceea ce apucă, nimeni nu ține cont de ceilalți); toată lumea va fi nemulțumită, se va plânge de lipsă de timp, de neînțelegere; certuri și cicăleli (cicălelile îi afectează teribil pe membrii familiei care sunt victime ale acestei modalități de „comunicare" și constituie moarte sigură pentru respectul pe care părinții îl așteaptă de la copii).

Tot în consiliul familiei, se va discuta felul cum se administrează banii în gospodărie (desigur, mai detaliat acest lucru îl discută părinții, însă și copiii trebuie să știe cum se folosesc banii, pentru a nu crede că ei sunt trecuți cu vederea sau că li se alocă sume prea mici, pentru a-i învăța să-i folosească cu măsură și pentru a se deprinde cu greutățile vieții). În continuare, câteva sugestii în această privință:

c. Administrarea banilor în gospodărie

„Planurile omului harnic duc la belșug..."
(Proverbe 21,5)

Prosperitatea unei familii depinde în mare măsură și de felul cum sunt administrați banii în casă. Banii nu sunt niciodată suficienți, viața este din ce în ce mai grea, și acest lucru face și mai imperioasă chivernisirea lor.

În condițiile de astăzi, de regulă, ambii soți sunt salariați. Sunt prea puține familiile care își pot permite luxul ca mama să stea acasă pentru îngrijirea copiilor. Oricum, atunci când se ia hotărârea ca mama să lucreze, trebuie să se ia în calcul consecințele asupra creșterii și dezvoltării copiilor și, dacă este cu putință, mama să poată sta lângă copii cel puțin primii 3 ani de viață, și mai bine 7 ani, iar cel mai bine până la vârsta de 10 ani. Aceste aspecte trebuie discutate întotdeauna înainte de căsătorie și clarificate.

Banii pe care îi avem ca venit pentru familie trebuie socotiți ca un dar din partea lui Dumnezeu. În această lume, în care șomajul

constituie una dintre marile probleme cu care se confruntă omenirea, a putea beneficia de un câștig lunar reprezintă o binecuvântare.

Banii pe care îi primesc soții la salariu trebuie puși, indiscutabil, laolaltă și folosiți pentru nevoile comune ale familiei. Banii trebuie să fie planificați cu măsură, pentru ca nici unul dintre membrii familiei să nu sufere de nici un fel de lipsuri sau, dacă este vorba de anumite privațiuni, atunci acestea trebuie suportate de toți în mod egal, oricum în nici un caz de copii, căci aceasta ar avea un efect tragic asupra dezvoltării lor, asupra încrederii lor în părinți.

Când luăm salariul, să nu uităm ca, în primul rând, a zecea parte din bani să o punem deoparte pentru Dumnezeu. Așa ne învață Biblia să facem și astfel, cele nouă părți rămase acasă vor fi mult binecuvântate.

Restul de bani se împart pentru nevoile casei, pe termen scurt și pe termen lung. Să explic ce înseamnă aceasta. De exemplu, dacă este nevoie să cumpărăm un frigider, salariul pe o lună nu ajunge sau, chiar dacă ne-ar ajunge, oricum nu ne putem dispensa de tot salariul. Pentru aceasta, în perspectiva cumpărării frigiderului, vom pune deoparte lunar o anumită sumă, până vom reuși să adunăm suma respectivă. La fel se procedează și cu obiectele de îmbrăcăminte și încălțăminte necesare membrilor familiei. Periodic, se estimează care este necesarul și în funcție de disponibilități se procură cele necesare. Nimeni nu trebuie trecut cu vederea. Deci, aceste cheltuieli vizează perioade mai lungi de timp.

Pe termen mai scurt: la fiecare salariu, se pun deoparte banii necesari pentru cheltuieli fixe: întreținere, chirie, diverse impozite, telefon, lecții copii (limbi străine, muzică, sport), bani necesari pentru hrană și alte cheltuieli curente – de exemplu detergenți, săpunuri etc.

Banii puși deoparte pentru alimentația familiei trebuie chivernisiți cu cea mai mare grijă. Familia trebuie să-și stabilească cu atenție prioritățile alimentare. Ideal este ca acest lucru să se decidă în consiliul familiei. Dacă se dorește o viață sănătoasă, se vor pune pe primul plan alimentele sănătoase: legume, fructe, nuci, apă curată,

leguminoase, oleaginoase și avem în vedere aceasta în planificarea banilor noștri. Vom cheltui cât mai puțini bani – ideal chiar deloc – pe alimente rafinate, pe nimicuri ispititoare la orice colț de stradă – dulciuri, snack-uri etc., care nici nu ne satură, ne fac rău și ne lipsesc de foarte mulți bani.

Să nu uităm că fiecare membru al familiei trebuie să beneficieze și de „bani de buzunar" pentru cheltuieli zilnice, neașteptate; aici trebuie incluși și copiii, care trebuie învățați încă de mici să cheltuiască banii numai cu folos, să nu îi risipească.

Toate cheltuielile legate de folosirea și planificarea banilor se rezolvă împreună în familie. De obicei, bărbații greșesc socotind că, fiind capul familiei, pot pune monopolul pe finanțele familiei, lăsându-i pe ceilalți să sufere de foame, de diferite alte lipsuri. Acest lucru nu este nici corect, nici cinstit, și nu trebuie să se întâmple nici când soțul este singurul care aduce un venit în familie, cu atât mai puțin când și soția are serviciu. Nici femeile nu trebuie să facă astfel de abuzuri. Se întâmplă uneori și așa. Acest aspect este deosebit de sensibil în majoritatea familiilor și el se rezolvă discutând foarte deschis acest subiect înainte de căsătorie (fiecare luându-și un angajament în această privință – de exemplu, soțul să nu aibă pretenții absolute, iar soția să nu cheltuie „cu carul", acestea fiind de regulă, situațiile neplăcute întâlnite) și, de asemenea, printr-o comunicare continuă între soți și o planificare înțeleaptă, nepătimașă, ținând cont de nevoile tuturor membrilor familiei și de drepturile tuturor la viață. Cel mai trist este atunci când, din lipsa neclarificării acestui subiect, suferă copiii, ei fiind cu totul nevinovați.

d. Cum facem cumpărăturile?

„Comoara de preț a unui om este munca."
(Proverbe 12,27)

Cumpărăturile nu se fac la întâmplare, căci, dacă imediat ce luăm salariul mergem în magazine și începem să cumpărăm tot ce credem că avem nevoie, salariul se va termina de îndată, iar produsele cumpărate se vor termina și ele curând și nu vom avea bani pentru a putea supraviețui.

Cumpărăturile trebuie bine planificate. Trebuie să știm clar care sunt nevoile reale. Produsele care nu se alterează repede, cum ar fi detergenți, săpun, făină, orez, griș, ulei etc. se pot cumpăra periodic, de exemplu lunar sau trimestrial. Le putem cumpăra atunci când luăm salariul. Produsele perisabile – legume, fructe etc. – le cumpărăm și le consumăm de îndată, fără să le lăsăm să se învechească, deoarece își pierd mult din calitățile nutritive.

Un principiu de luat în seamă atunci când facem cumpărături, mai ales atunci când facem piața: analizăm și comparăm – calitate, preț, igiena persoanei care vinde (important mai ales la produsele care se folosesc ca atare). Este bine să cumpărăm numai produse foarte proaspete, de bună calitate. Uneori, prețul ne păcălește – în dosul unui preț convenabil stă un produs perimat, fără nici o valoare, și nu vom câștiga nimic, dimpotrivă, vom irosi bani și timp și vom avea și o sănătate șubrezită. Cunoașteți proverbul englezesc: „Nu avem bani de irosit pe lucruri ieftine".

e. Special pentru părinți

„Fiii sunt o moștenire de la Domnul..."
(Psalmi 127,3)

Statutul de părinte reprezintă o responsabilitate extraordinară față de ființa pe care o aduci pe lume și totodată înaintea lui Dumnezeu. Nu cred că este nepotrivit să se includă în lucrarea de față câteva sfaturi pe care soții trebuie să le aibă în vedere atunci când hotărăsc să procreeze. Așadar, care este acel minim pe care

trebuie să-l cunoască orice părinte înainte de a-și asuma această responsabilitate?

Înainte de nașterea copiilor

- Părinții trebuie să fie conștienți că sănătatea lor – fizică, psihică, spirituală – va influența sănătatea viitoare a copiilor lor.
- Deprinderile și obiceiurile lor vor afecta deprinderile și obiceiurile copiilor lor.
- Caracterul lor va fi în mare măsură moștenit de copiii lor.
- A avea un copil înseamnă datoria de a-i asigura condițiile de viață corespunzătoare: hrană, îmbrăcăminte, afecțiune, înțelegere, educație, susținere pe tot parcursul vieții.
- Pentru un copil, a-i da ca moștenire un nume bun (nu în primul rând faimă sau bogăție) înseamnă foarte mult.

În primul an de viață al copilului

- Copilul este cu totul neajutorat și trebuie să beneficieze de protecție deplină.
- Copilului trebuie să i se asigure o alimentație de calitate, tatăl trebuie să facă tot ce îi stă în putință, ca mama să fie cât mai puțin stresată (laptele matern scade sau seacă în primul rând datorită stresului la care e supusă femeia).
- Copilul își formează în acest an caracterul. Vă surprinde? Chiar dinainte de naștere, ne spun unii autori. Oricum, în acest an respectarea orarului meselor, cât de des este luat în brațe, cât de mult este lăsat să plângă etc., toate acestea au o influență asupra caracterului lui.
- Este perioada când are multă nevoie de afecțiune. Strânsul la pieptul mamei, ținutul în brațe, jocul cu copilul, comunicarea cu el prin vorbire, chiar dacă nu înțelege cuvintele, el înțelege tonul vocii, afecțiunea pe care o degajă cuvintele – toate acestea creează o legătură cu consecințe pe viață între el și părinte.

- Copilul își descoperă treptat părțile corpului; o mare greșeală pe care o fac părinții, atât în acest prim an de viață, cât și în perioada următoare este aceea de a mângâia, pipăi și apoi a vorbi exagerat despre organele genitale. Este o greșeală, repet; copiii vor fi îndreptați prea mult spre acest aspect al ființei lor, vor fi făcuți foarte curioși de înșiși părinții lor (care gândesc cu naivitate: „la vârsta asta ce pricep ei") în legătură cu aceste părți ale corpului lor și le vor explora înainte de vreme. Aceste aspecte vor avea consecințe din cele mai neașteptate și grave asupra dezvoltării ulterioare a copiilor.

Copilul între 1 – 7 ani (perioada preșcolară)

- Este perioada de neuitat, unică a copilăriei.
- Este perioada când copilul este cel mai drăgălaș și în cel mai mare pericol de a fi răsfățat.
- Este perioada numită simbolic „cei 7 ani de-acasă", fiind timpul când se formează obiceiurile și deprinderile esențiale pentru viață: obiceiurile alimentare – ce mănâncă, cum, când și cât; dacă i se îngăduie să facă mofturi; obiceiul de a se spăla zilnic pe dinți și pe corp; obiceiul de a-și păstra hăinuțele și încălțămintea curate și de a le pune totdeauna la locul lor; obiceiul de a asculta de părinți; obiceiul de fi egoist sau altruist.
- Este perioada când copilul descoperă tot mai mult lumea din jurul lui și este neastâmpărat; de aceea are nevoie de supraveghere continuă.
- În acest timp, el învață multe imitându-i pe adulți; de aceea, este bine ca părinții să se controleze continuu, deoarece copiii vor face ceea ce văd la părinți și nu ceea ce le spun. Psihologii ne învață că, prin cuvinte, noi transmitem doar 7% din mesajul nostru; prin tonul vocii, 38%, iar restul de 55% (!) prin ceea ce suntem noi înșine (gesturi, atitudini). Așa că părinții degeaba vor striga tot timpul la copii să stea liniștiți. Aceștia nu vor sta nicidecum locului, pentru că părinții lor sunt agitați, și aceasta este ceea ce li se transmite, de fapt!

- Copilul pune multe întrebări și trebuie să i se răspundă cu răbdare.
- Din punct de vedere emoțional, este perioada când el învață să iubească (cel mai adesea nu va mai învăța niciodată după vârsta aceasta să iubească cu adevărat); copilul învață să iubească din felul cum este el iubit de părinți; este perioada când se teme cel mai mult – de aceea trebuie să simtă continuu grija și protecția părinților. Este foarte dăunător obiceiul de a speria copilul cu „bau-bau" sau alte personaje.
- Are nevoie de disciplină consecventă, plină de iubire, dar fermă.
- Trebuie să învețe să asculte de părinți.

Copilul în perioada școlară

- Dezvoltarea sa fizică și psihică va continua în această perioadă, de aceea trebuie să i se asigure o alimentație corespunzătoare și un climat afectiv, favorabil dezvoltării.
- Prin faptul că începe școala, universul lui se lărgește mult; părinții au un rol deosebit în a-l încuraja, a-i da încredere în propriile forțe.
- În această perioadă, copilul trebuie făcut conștient că datoria lui este de a învăța, tot așa cum este datoria părinților lui de a munci.
- În primul an de școală, este foarte important felul în care este educat copilul să învețe. Majoritatea părinților greșesc în acest punct foarte mult, iar greșelile făcute în acest an vor face din ei niște robi pe toată durata școlii, robi ai lecțiilor copilului. În primele luni de școală, copilului trebuie să i se dea lămuriri despre felul cum trebuie să scrie, să citească, dar în primul rând trebuie făcut conștient că aceasta este datoria lui. Astfel, la școală, el va fi foarte atent și se va putea descurca singur. Ori de câte ori copilul nu se descurcă la lecții, părintele trebuie să îl întrebe ce s-a întâmplat la școală și care sunt cauzele pentru care nu a priceput ce i se cere să facă. Desigur, aceasta

nu exclude datoria părinților de a-și înțelege și accepta copilul în orice situație, chiar dacă este vinovat. Important este ca el să-și dezvolte simțul responsabilității.

- Copilul nu trebuie terorizat cu învățatul, trebuie deprins să învețe cu plăcere, să i se cultive gustul de a învăța, să i se spună că va avea numai de câștigat în viață, dacă învață.
- Copilul trebuie îndemnat să învețe cât de bine poate, însă trebuie încurajat întotdeauna că timpul care îi rămâne liber este pentru joacă. Acest lucru îl va stimula spre un „învățat" de calitate și totodată el va beneficia mult de pe urma jocului în aer liber, esențial la această vârstă pentru dezvoltarea sa fizică, psihică și socială.
- În această perioadă își formează prieteni; trebuie atenționat că, așa cum îi sunt prietenii pe care îi alege, așa va fi și el.
- Spre sfârșitul acestei perioade, când de fapt se pun bazele comunicării tot mai conștiente între copil și părinte, părinții trebuie să-și ia tot mai mult timp să discute cu copiii lor despre perioada pubertății care va urma. Cine neglijează acest lucru se face vinovat de un rău de neiertat față de copilul său, cu consecințe grave uneori pentru toată viața.
- Copilul trebuie disciplinat prin formulări pozitive, nu negative. De exemplu, este de preferat a-i spune copilului: „Vei avea totdeauna hăinuțe frumoase la școală, dacă le vei pune pe umeraș când te dezbraci", în loc de a-i spune: „Niciodată nu îți pui hainele la loc și de aceea arăți ca ..."
- Niciodată nu trebuie jignită, apostrofată persoana, ci trebuie condamnată fapta rea făcută. De exemplu: „Ești un tântălău că ai luat 4 la matematică", în comparație cu: „Mă întristezi pentru că, dacă ai fi învățat, ai fi reușit să faci problemele la matematică". Sau: „Ești un leneș fără pereche, niciodată nu te speli" în comparație cu „Spală-te bine în fiecare zi, te vei simți minunat, și cei din jurul tău vor dori să te aibă în preajmă".

Copilul adolescent

- Vârsta cuprinsă între 12-16 ani este considerată ca o perioadă de criză. Organismul copilului este supus multor transformări pe plan fizic, cu totul excepționale: crește foarte mult, aspectul fizic se schimbă, practic explozia hormonală care se produce în corpul său în această perioadă îl dă complet „peste cap". El însuși nu se recunoaște uneori. Trece și prin stări emoționale contradictorii – acum se entuziasmează foarte repede, în clipa următoare este cumplit de descurajat și pesimist.
- Este perioada când devine tot mai curios de tot ce se întâmplă în jurul lui și parcă repetă perioada lui „*de ce?*" din primii ani de viață. Adolescenții nu trebuie ridiculizați, pentru că ei sunt foarte sensibili. Părinții trebuie să le răspundă cu toată seriozitatea, cu răbdare și apropiindu-se foarte mult sufletește de ei. Dacă părinții nu fac acest lucru, copiii se vor informa din alte surse, dar pierderea poate fi irecuperabilă, uneori înstrăinare pe viață, alteori copiii pleacă de acasă la această vârstă (fetele se mărită la 15-16 ani cu primul venit în cale, iar băieții se atașează unor grupe cu un comportament îndoielnic, imoral).
- Acești ani sunt anii în care copiii sunt foarte sensibili la nedreptăți. Părinți, atenție la felul cum se discută în familie anumite probleme, ce verdicte se dau în anumite situații. Acestea pot crea în inimile lor revoltă față de părinții lor sau un simțământ de descurajare. („Eu am crezut că tatăl meu este un om drept, corect, cinstit, dar felul cum a acționat azi îmi dovedește că nu este", poate fi concluzia la care ajunge un adolescent).
- Este perioada când preferă activitățile în grup. Ei trebuie învățați să-și aleagă un anturaj potrivit, dar trebuie încurajați să ia parte la activități de grup. Acest lucru este deosebit de benefic, deoarece se pot cunoaște bine, pot stabili relații de prietenie și pot „studia" fără pericol cum se comportă celălalt

sex. Este perioada când se pregătește etapa decisivă pentru viață, tinerețea.

- În această perioadă, ei sunt capabili să acumuleze multe cunoștințe. Trebuie îndrumați să citească mult, să exploreze cunoștințe noi, să asculte muzică bună, iar în privința televizorului, să-și selecteze numai acele emisiuni care le pot fi de folos. Trebuie lămuriți cu tact și înțelepciune că educația pentru viață nu se face prin televizor, ci prin trăirea propriei vieți, folosind cele mai potrivite metode de autodisciplinare și totodată ascultând de sfatul celor cu experiență, în primul rând al părinților lor.

Perioada tinereții

Poate considerați că ar fi trebuit să mă opresc la 16 ani. Ar fi cu totul greșit, deoarece perioada de la 16 ani în sus este perioada în care copiii, de-acum ajunși tineri, în pragul maturității, au nevoie de toată atenția, grija, înțelegerea și iubirea părinților.

Ei devin tot mai conștienți că sunt o ființă unică și sunt tot mai dornici a se adapta și a fi de folos comunității, grupului social în care trăiesc (colegi de școală, la unii chiar colegi de serviciu). Ei sunt tot mai preocupați de fizicul lor, de felul cum arată, cum sunt apreciați de cei din jur din acest punct de vedere, sunt curioși să știe dacă dezvoltarea lor intelectuală este corespunzătoare, este pe măsura cerințelor, și fac sforțări să fie „la înălțime". Voința este la cote maxime în această perioadă a vieții. Mintea este capabilă de a asimila enorm. Anii aceștia nu se vor mai repeta niciodată nicicând în viață din acest punct de vedere.

Din punct de vedere emoțional, ei își pun problema dacă pot fi acceptați de celălalt sex și încep să își caute partenerul potrivit pentru viață. Sunt capabili de sentimente mari, profunde, dar totodată sunt și foarte vulnerabili. Nu voi intra în detalii în această privință, mă voi referi doar la datoria pe care o au părinții față de ei. Părinții sunt datori să îi învețe ceea ce este bine, să le prezinte adevăratele valori ale vieții, să le pună binele, idealul, în față, dar

trebuie să le lase libertatea de a face singuri alegerea. Să nu uite că o intervenție brutală (poate violentă) sau chiar și un cuvânt aruncat la întâmplare, batjocoritor sau chiar necontrolat, poate avea urmări fatale pentru tânărul îndrăgostit care, așa cum am spus-o deja, este foarte vulnerabil. Greșelile în această privință sunt dezastruoase; așa se face că în societate există atât de mulți tineri neîncrezători în forțele proprii, pesimiști, cărora le-a fost inoculată de către părinți ideea că „nu sunt buni de nimic" ceea ce nu poate fi în nici un caz adevărat. Poate consecința cea mai dureroasă și irecuperabilă este boala numită schizofrenie, ce se instalează de regulă în această perioadă, când sentimentele tânărului sunt ridiculizate și uneori tânărul este agresat și chiar tratat violent.

Ce ar trebui să facă părinții? Să fie foarte apropiați de copiii lor. Să-i respecte ca adulți, căci de-acum au ajuns la vârsta maturității și ei singuri (și numai ei) trebuie să-și decidă viitorul, să-i îndrume, să-i călăuzească, dar mai ales să-și arate față de ei toată disponibilitatea de a le asculta păsurile și de a-i ajuta. Dragi părinți, luați-vă timp și comunicați cu copiii voștri, chiar dacă au 18 … 22 ani. Ei au nevoie de aceasta. Dați-le toată asigurarea că îi înțelegeți (dacă nu o puteți face, cereți-I ajutor lui Dumnezeu) și lăsați-i să vă spună tot ce au pe inimă. Nu îi contraziceți. Dacă sunt lucruri despre care considerați că sunt periculoase pentru ei, alegeți timpul cel mai potrivit spre binele lor când să reveniți la aceste lucruri. Între timp, rugați-vă mult. Dumnezeu vă ajută. Uneori, veți fi surprinși că nici nu va mai fi nevoie să reluați subiectul respectiv, el se rezolvă de la sine, iar copilul va recunoaște că a greșit și el se va îndrepta senin și optimist spre altă soluție. Care este câștigul procedând astfel? Este enorm: consolidarea relației dintre voi și copii și întărirea încrederii tânărului în propriile forțe.

Altfel, dacă îi repeziți, dacă le minimalizați capacitatea de acționa într-o anumită situație, ei își pierd încrederea în ei înșiși, se descurajează, nu au tăria să facă față problemelor vieții și cel mai dureros va fi că se vor înstrăina de voi, uneori dorind chiar să nu vă mai vadă. Un alt risc ce decurge de aici este că ei vor fi întotdeauna

o problemă în societate. Nu cred că poate fi o durere mai mare pentru un părinte, însă pentru această situație, părintele poartă cea mai mare responsabilitate.

Ca o concluzie privind datoria părinților față de copii, datorie pe care și-o îndeplinesc prin ceea ce sunt părinții acasă în primul rând și de-abia apoi prin ceea ce îi învață, putem spune ceea ce afirma apostolul Pavel cu atât de mult timp în urmă: „Ceea ce seamănă omul, aceea va secera".

Cât investim în copiii noștri, atât vom avea ca rezultat. Tot ce neglijăm prin nepăsare, comoditate, ignoranță etc. vom plăti foarte scump în viață.

Să nu uităm că „acasă" trebuie să fie locul cel mai de dorit pentru copii, pentru mama, pentru tata, pentru noi toți, să fie locul în care să prindem viață și aripi în fiecare zi.

f. Folosirea timpului pentru recreere

„Veniți... la o parte... și odihniți-vă puțin..."
(Marcu 6,31)

Nici un om nu poate face față cu succes solicitărilor vieții, dacă nu își dedică suficient timp pentru refacere fizică și psihică. Pe lângă timpul petrecut prin somn (6-8 ore pe noapte), corpul nostru mai are nevoie și de un alt fel de refacere, și anume prin diferite activități recreative. Desigur, recreere pentru fiecare om poate însemna altceva; pentru unii înseamnă o plimbare prin parc, pentru alții o partidă de pocker, pentru unele femei șederea comodă în fotoliu cu andrelele sau croșeta în mână; pentru unii oameni recreere înseamnă doar a te așeza cât mai confortabil și a privi la TV cât reziști. Nu toate aceste forme de recreere sunt însă și cele mai benefice, atât pentru noi înșine, cât și pentru ceilalți membri ai familiilor noastre, pentru semenii noștri în general.

Înainte de a vedea care ar fi cele mai potrivite moduri de a ne recrea, trebuie să abordăm o mentalitate complet greșită, datorită căreia suferă însă mulți oameni, și în principal membrii nevinovați din multe familii. Despre ce este vorba?

Există mulți oameni care consideră că în viață totul este să muncești cât poți de mult, să mănânci bine, să realizezi și să câștigi cât poți de mult și apoi să dormi buștean. Oameni de felul acesta lucrează șapte zile pe săptămână din șapte și 12 luni pe an, fără să-și permită „luxul” de a-și lua concediu. Cu alte cuvinte, cantitate, dar nu calitate. Pentru ei, a citi o carte, a face o plimbare în parc, o excursie la munte, o discuție plăcută cu un prieten pe un alt subiect decât munca sau un concediu într-o stațiune de odihnă, ca să dau doar câteva exemple, înseamnă o pierdere irecuperabilă, iar persoanele care fac acest lucru sunt etichetate de către ei drept „leneși”, „pierde-vară”, „nu realizează nimic în viață”. Aceasta este o mentalitatc complet greșită și societatea de astăzi acceptă în general acest lucru. Atât medicii, psihologii, cât și alte persoane competente în acest domeniu ne prezintă mereu argumente în favoarea necesității petrecerii unui timp zilnic, săptămânal și anual, printr-o activitate recreativă, în funcție de specificul activității fiecărei persoane. Astfel, se știe că persoana care lucrează 8 ore pe zi muncă fizică are nevoie de activitate recreativă de genul: lectura unei cărți, audierea unei casete cu muzică bună sau vizionarea unei emisiuni instructive, care să-i solicite mintea. O persoană a cărei minte este solicitată foarte mult prin profesia sa, este bine să facă mișcare fizică după orele de serviciu; să-și ia timp să lucreze în grădină, să facă o plimbare sau să facă un sport în mod organizat. Acestea nu sunt „mofturi” sau „nazuri” sau „luxuri” cum le consideră cei din categoria sus-amintită. Nicidecum. Analiza vieții acelora care își organizează zilele vieții pe aceste criterii dovedește că acești oameni au cele mai mari succese în activitatea profesională, sunt oameni echilibrați psihic și emoțional, au prieteni, sunt sociabili și, de regulă, stau foarte bine cu sănătatea și au familii bine închegate.

Poate vă întrebați ce legătură are acest subiect cu problemele legate de casă și gospodărie. Eu îndrăznesc să afirm că aceste aspecte au un impact deosebit asupra posibilității de a ne „încărca bateriile” acasă. Felul cum se obișnuiesc soții, încă de când se căsătoresc, să petreacă timpul liber pentru destindere, pentru

deconectare și ieșire din stresul cotidian, felul cum își obișnuiesc copiii să folosească timpul liber încă de la vârste fragede și modul cum respectăm reciproc felul în care celălalt își petrece timpul liber sunt subiecte demne de toată atenția noastră. Marea tragedie a majorității familiilor este că, pe lângă faptul că unul din membrii familiei (poate fi soția, poate fi soțul, chiar copiii) este supraîmpovărat de muncă, acestuia i se ia dreptul la cele câteva clipe de recreere zilnică, săptămânală, anuală, atât de vitale pentru orice om. În această privință, fiecare membru al familiei trebuie să-și ia timp și să cugete profund la felul cum îl respectă pe celălalt pentru a-și putea petrece cât mai benefic timpul liber.

Principiul călăuzitor pentru toți membrii familiei trebuie să fie respectul pentru dreptul vital, uman, al celui de lângă tine de a-și organiza viața în felul cum o concepe el însuși. Desigur, aceasta este valabil cu condiția ca, mai înainte, toți să pună umărul la treburile gospodărești, în mod egal. Fiecare va avea astfel posibilitatea și privilegiul unui timp și loc intim al său și numai al său, în care să poată citi liniștit o carte, să se regăsească pe sine însuși, să se plimbe în voie, dacă aceasta îi va face bine, să se roage, să se ocupe de artă, muzică, etc. În felul acesta, „bateriile" noastre umane sunt încărcate cu niște rezerve extraordinare și vom avea rezultate excelente în munca noastră.

Pe lângă acest timp liber al fiecărei persoane din cadrul familiei, aceasta trebuie să programeze periodic activități recreative împreună. Soții să-și ia timp să discute împreună, să citească împreună, să se plimbe împreună; părinții să-și ia copiii și să se plimbe cât mai des cu ei în parc, în pădure, oriunde în natură, să le dea ocazia să zburde în voie. Timpul petrecut astfel este răsplătit din plin. Mișcarea fizică face bine corpului și sistemului nervos; aerul curat, soarele și apa revigorează energiile vitale. De asemenea, să plănuiască și să facă vizite la muzee sau în alte locuri cu diferite semnificații, audieri de concerte, etc.

Un alt moment important de planificat este concediul anual sau vacanța. Dacă această perioadă este folosită pentru recreere și

destindere, atunci ne vom reface puterile; dacă o vom folosi pentru muncă și, eventual, nici nu plecăm nicăieri de acasă, urmarea poate fi ceva bani câștigați în plus, dar în timp puterea noastră vitală va scădea, iar dacă acest lucru se repetă an de an, vom sfârși prin acumularea de boli cronice, mulți ani de viață în minus și, cu siguranță, o viață de nemulțumire, ceartă, cicăleală, șicanări, reproșuri, resentimente și, de multe ori, din păcate, violență. Acest lucru este o nedreptate și nu trebuie să se întâmple. Domnul Isus Hristos a rostit cu o ocazie aceste cuvinte: *„Veniți la o parte și odihniți-vă puțin”*. Nimeni nu are dreptul să treacă peste aceste cuvinte.

Revenind la idealul dorit, orice familie în care se muncește cu plăcere și se plănuiesc activități recreative pentru destindere și refacere are toate șansele să fie o familie fericită și să aibă succese în viață.

Căminul nostru poate fi cu adevărat un colț de paradis!